DOCUMENT RESUME

ED 195 736	CE 027 299
AUTHOR	Smith, Philip D., Jr.; And Others
TITLE	A La Buena: Living Better. Bilingual Adult Proficiency Level Materials for Everyday Living.
INSTITUTION	West Chester State Coll., Pa.
SPONS AGENCY	Pennsylvania State Dept. of Education, Harrisburg. Bureau of Vocational, Technical, and Continuing Education.
PUB DATE	80
NOTE	650p.; Some pages will not reproduce well due to thin, light print.
LANGUAGE	English; Spanish
EDRS PRICE	MF03/PC26 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Adult Education; Alcohol Education; Behavioral Objectives; *Bilingual Education; Children; *Consumer Education; Consumer Protection; Course Descriptions; Curriculum Guides; Dietetics; Drug Use; *Health Education; Housing; Hygiene; Insurance; Learning Activities; Money Management; Nutrition; Nutrition Instruction; Obesity; Smoking; *Spanish
IDENTIFIERS	Adult Performance Level; Bilingual Materials; *Life Skills

ABSTRACT

These bilingual English/Spanish Adult Proficiency Materials comprise three adult education courses in these areas: consumer education, health, and nutrition. Part 1, Consumer Education, covers these topics: money management, credit, frauds, consumer complaints, housing, utility bills, saving energy, banking, insurance (car, health, life), buying a car, and clothing. Part 2, Health, includes personal hygiene, prenatal care, types of doctors, heart diseases, drugs, alcohol, smoking, immunizations, eye and dental care for children, and common illnesses. Part 3, Nutrition, covers these areas: balanced diet, four basic food groups, obesity, dieting, exercise, comparative shopping, advertising, and ordering by mail. Each lesson or topic may include some or all of the following: objective(s), teacher guide or suggestions, informative materials, reading selections, questions, student exercises and/or activities, and suggested activities. Following an English version of all materials in each of the three sections, most student materials are repeated in Spanish. (YLB)

****
*   Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made   *
*   from the original document.   *
****

ED195736

A LA BUENA

LIVING BETTER

BILINGUAL
ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS FOR EVERYDAY LIVING
DEVELOPED AT
WEST CHESTER STATE COLLEGE OF PENNSYLVANIA
1980

Project Staff:

Philip D. Smith, Jr. Ph.D.	Director
Sherilee F. Beam	Editor/Graphics
Joy Nathan	Writer
Robin Chambers	Writer
José Ortiz	Translator
Ema Paviolo	Spanish Reviewer
Gretchen Thomson	Teacher
Elsa Shermer	Teacher
Mark Sagliocco	Clerical

These materials were produced under a Special Demonstration Grant (310) from the Pennsylvania Department of Education, Bureau of Adult and Vocational Education.

CE 027 299

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

Philip D. Smith, Jr.

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

ACKNOWLEDGEMENTS

The Adult Proficiency Level Materials which comprise the bilingual course A LA BUENA represent a synthesis of the work of previous adult education projects and the thinking and writing of the Project Staff. Rather than create entirely anew, selected materials were reviewed and incorporated in part with new materials suitable for a Hispanic audience. Prevously developed materials which were used include PROJECT LIFE, a course developed by the Central Susequehanna Intermediate Unit (Pa.), PROJECT COPE, produced by the Adult Education program of Providence, R.I., and materials developed by the Marion, Ohio, Adult Education program.

Although these materials are in the public domain, it would be remiss of the Project Staff not to acknowledge their debt to previous curriculum specialists and writers. We hope that A LA BUENA represents the best of all of us for the adult Hispanic learner.

CONSUMER ECONOMICS

Time: 8 - 2 hour sessions

OBJECTIVE I: To understand the basic principles of money management.

OBJECTIVE II: To be familiar with banking services.

OBJECTIVE III: To understand credit systems.

OBJECTIVE IV: To be aware of advertising practices regarding the sale of merchandise and how to use advertising as an aid in comparison shopping.

OBJECTIVE V: To be knowledgeable about car buying and maintenance.

OBJECTIVE VI: To be knowledgeable about various types of insurance.

OBJECTIVE VII: To identify housing needs.

OBJECTIVE VIII: To be knowledgeable about the use of food stamps and comparison food shopping.

OBJECTIVE I: Money Management

The student will be able to:

1. Understand the basic principles of money management.
    a. identify things which people value
    b. understand relationships between goals and values
    c. discriminate between needs and wants
    d. list his/her needs, wants, and goals.

2. Understand how to budget.
    a. list one advantage of having a budget
    b. differentiate between fixed and floating expenses
    c. make up a personal or family spending plan.

LESSON I

Teacher Guide

The socio-economic background of the student population with which you are dealing makes if difficult for them to understand and accept many of the attitudes, values, and standards accepted by most middle class families. Most live in a culture of "poverty and deprivation." Their lives, including their experiences in school, are full of instances of repeated failures and disappointments. They lack the confidence and drive which can help make life more worthwhile.

All these variables and the heterogeneity of this group's personal strengths and weaknesses is a challenge a teacher must face and work with in order to be a successful change agent.

The realistic situational stories close to their everyday life experiences will help the students to identify their own problems, while providing an opportunity for open discussion.

You might feel a need to discuss further the differences between needs, wants, and goals. While a new dress for a party might be nice, a new pair of boots for winter is a necessity for a growing child. Remind the students that they should list goals even if at present they seem impossible to obtain. They may never achieve all of them, but some will be reached if the students learn to save and budget their money.

LESSON I

Bud and Jane were standing in the church library. They were ready to walk down the aisle and take their marriage vows. Their sharp voices could be heard arguing above the soft music. At last the minister was able to calm then down. Bud couldn't believe his ears. Jane was saying, "You want to have a baby and buy a house. You must be out of your mind. We don't even have enough money to make a down-payment on the chimney of a house or pay for the expenses of half a baby."

Jane was in tears. She told the minister that she felt terrible. It sounded as if she hated children, but that wasn't true at all. All she was trying to tell Bud was that it would be better for them to wait. She just wanted them to save as much money as they could to pay for his schooling before taking on any added expenses. Besides, she also wanted to complete her training as a medical technician.

Bud was also upset as he told his side of the story. Bud thought that when the two of them moved into one apartment, they would be able to save a lot of money on rent, telephone bills, and many other things. He was aware of the value of finishing school, but he wanted to have a baby and settle down first. Both Bud and Jane were sorry that this incident had to happen. Yet, both of them felt that they would be able to work out their problems.

The minister was able to help Bud and Jane a lot. He explained that what was important to one person might not matter to another. He said, "What people value most helps them to set their goals. Goals are what people work to reach. People's spending goals affect what they buy. Money is limited in most families. Therefore, it is important for a family to agree on how to spend their money. A family must put their heads together and decide which values are most important to all of them. Then, the family must set goals which they can achieve in a short time. Also, they must set goals that will take a longer time to reach. If you, Bud and Jane, can do this, you will be able to solve your problems."

This made sense to Bud and Jane. Now certain that they could work out their problems wisely, they thanked the minister and walked down the aisle to the sound of the wedding march.

How to Plan for Your Goals

A family's resources and liabilities tell them which goals are within their reach. They can also tell a family how much time it will take to reach those goals.

A family's resources include:

1. How much money they make.
2. How much money they have saved.
3. The value of the things they own.
4. How much insurance they carry.

Their liabilities include:

1. The expenses they have to meet to satisfy their needs.
2. The loans they carry.

Needs are the things that a family must have in order to live and to carry out all other activities of life. A family's needs depend upon what stage of the family cycle*they are in, where they live, and what kind of work they do. These guide a family on how much they should spend on their needs. They also help a family to figure out how much money will be left after all of their expenses on their needs have been met. A pair of work boots may not be on the list of a family's needs if each of them work in an office. But, if one of them is a factory worker, work boots might be a necessity.

There are many things that every family would like to have--these things are their wants. Wants are extras. They add to the enjoyment of life. Nevertheless, before spending money on wants, all needs must be met.

So, think before you reach for your pocketbook. Is this an item you really need or is it something you want? For example, with $40.00 you can buy a week's groceries for two or pay for dinner and drinks for two at a restaurant. With $10.00 you can buy a record album you have wanted for a long time or you can pay for the doctor's fee for a check up.

These are hard choices to make. But the situation is not as grim as it may seem. Financial planning can help a family see their financial picture for one, five, or ten years to come. Planning ahead wisely can help in setting goals, meeting needs, and saving to have money for many of those extra wants.

Family cycle--Five stages of family cycle are (a) husband and wife, (b) family with small children, (c) family with grown-up children, (d) middle age, (e) old age.

QUESTIONS

1. Maria works as a teller at the local bank. Her husband, Frank, is a policeman. Their son,Jimmy, is in the fourth grade. Frank enjoys walking to work from the apartment they are renting. His wife drives the car they bought last year. Besides this, they own some land outside the city. Their resources include:

   A. Bank, police station, apartment, and school.
   B. Their salary, car, and land.
   C. Maria, Frank, and Jimmy.
   D. The salary and the rent they pay for their apartment.

2. The Ford family enjoys watching sports, but their TV set is now broken. The school nurse called to say that Nancy, their 12 year old daughter, has to have glasses. Jim, their younger boy, has been asking to buy a bicycle for a long time. Which of these instance(s) describes a need?

   A. Buy a television set.
   B. Get Nancy her glasses
   C. Get Jim his bike.
   D. A and B.
   E. A, B, and C.

3. Make a list on the chart below of your personal or family needs and wants. Those things which will cost a lot of money should be included under goals.

NEEDS	WANTS	GOALS

4. Figure out which items you can aim for this year and which ones will take longer. Work out your own schedule and fill out the following goals worksheet.

What is your goal?	How long will it take?	How much will it cost?	How much will you save each payday?

5. Discuss with the class:

   A. The goals they planned for and were able to reach.
   B. The possible difficulties they might face when saving for a purpose.
   C. The different ways one can solve these problems.

LESSON II

To the Teacher:

This lesson re-emphasizes the importance of setting goals and the advantages of planned spending.

The students should draw up their personal expense chart in class. They may need help trying to decide which items to include under what category. Encourage them to fill in their chart at the same time every day so they won't forget.

At the end of the month the students should add up their total expenditures for each item in class and determine if their expenses for the month are within their income. Then a discussion can center on how they might cut back on some areas, particularly what adjustments are possible within their floating expenses.

LESSON II

Prices keep going up, but the rise in wages is not enough to keep pace with the rise in living expenses. Also, with the new goods coming on the market every year. There are numerous decisions to be made about buying. Few prople are wealthy enough to buy everything they want,so how does a person spend wisely and make the right choices?

The best way to gain control over spending and to cope with higher prices is to have a good spending plan, or budget. A budget is a way to decide how and when you can get what is important to you.

Planning a budget can:

-----Give you better control over your money

-----Help you to realize when you are going overboard, or spending much more than you can afford

-----Tell you if your goals are within reach or realistic

In Lesson I you identified your needs and wants, now you can begin a plan to work them into your budget.

Step 1 - INCOME RECEIVED:

List all incomes received in a month.

1. You may have several sources of income.

2. List income after deductions are taken out. (Note: If you are self-employed, you will have to keep track of such deductions as taxes, social security, etc.; therefore, you may wish to list your income before these items are deducted.)

List All Income Received in a Month

Date	Source of Income	Amount
	Total	

Step 2 - PERSONAL EXPENSE CHART:

Make a personal chart showing how you are presently spending your income.

1. Keep a daily chart on which you can list all money spent for one month. Record all the money you or your family spends each day.

2. List what was spent for each item, then total the monthly spending.

The following is a sample list of suggested headings you might use with your charts. Eliminate those which you do not spend money for.

1. FOOD - at home or restaurant
2. CLOTHING - garments, material, accessories, cleaning
3. HOUSING - rent, mortgage payments, utilities
4. HOUSEHOLD ITEMS - cleaning supplies, furniture, appliances
5. SAVINGS - Christmas accounts, bonds, emergency, credit union
6. HEALTH - doctor, dentist, veterinarian, drugs
7. EDUCATION - books, magazines, newspapers, lessons, tuition, fees
8. CONTRIBUTIONS AND DUES - church, unions, clubs
9. TRANSPORTATION - car, gas, bus, car repairs
10. GIFTS - relatives, family, friends
11. TAXES - income, property, city, state
12. RECREATION - admissions, hobbies, vacation
13. PERSONAL - haircuts, cosmetics, drinks, tobacco, lottery tickets
14. HELP - baby-sitting
15. INSURANCE - car, property, life, medical
16. DEBTS - charge accounts, loans, personal debts, child support

Some of the items you included in the list you pay the same amount for every month. These are fixed expenses. Payments for housing, car, insurance are examples of fixed expenses.

On other items, the amounts may be different every month. These are floating expenses. (Food, medical bills, household supplies, etc. are all part of your floating expenses.) The money spent on car repairs one month may be spent on clothes the next.

You will probably not be able to lessen your fixed expenses, but you may be able to cut down on the floating ones.

Go back to your personal income chart and identify all your fixed monthly expenses.

Step 3 - THE SPENDING PLAN:

Now that you are aware of where most of your money is going, you are ready to make a spending plan, such as the one on the next page. This plan is designed so that you may control or budget spending.

1. Look at the monthly chart you have just made. This will give you an idea concerning future spending.

2. Gather all old records, bills, cancelled checks and receipts. (gas, electric, etc.)

3. Next, check your list of needs and wants. You should now be able to see what will fit into your spending plan.

Step 4 - MAKING DECISIONS:

After you study their spending plans, you may decide more money is needed or you will have to eliminate some of your wants. If so, you will have to consider the advantages and disadvantages of additional part-time employment. Sometimes the sacrifices made by taking on another job just aren't worth the additional money; however, it may be the only way you can make ends meet.

Step 5 - PUTTING THE PLAN INTO ACTION:

1. Check your daily spending against your listed incomes.

2. Remember that accurate records will help your plan succeed.

3. Keep a special file for all bills, receipts, cancelled checks, and improtant papers (examples: guarantees, insurance policies, etc.).

4. Your needs change, prices change, incomes change, and emergencies develop. Remember that a spending plan is a guide, but it must also be flexible.

Step 6 - REVISIONS:

After a few months, you may wish to rewrite your plans. You'll be able to do a better job the second time.

BUDGETING MONEY - FIGURE III

	SPENDING PLAN												Planned Spending Total	Actual Spending Total
	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	May	June	July	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.		
Taxes: Income														
State														
City														
Food														
Housing														
Clothing														
Health														
Transportation														
Personal														
Debts														
Savings														
Cleaning														
Insurance														
Recreation														
Help														
Gifts														
Contributions														
Dues														
												TOTALS		

OBJECTIVE III:

The student will be able to:

1. Describe how the credit system works.
    a. list the advantages and disadvantages of using credit
    b. recognize the limits of his/her ability to pay back loans
    c. recognize the credit terms that are to his/her best advantage while shopping for loans.

2. Explain the difference between bank credit cards and store credit cards.
    a. explain what is a finance charge
    b. tell what information is required before a credit card will be issued
    c. describe what to do in case of a theft of a card.

LESSON I UNDERSTANDING AND USING CREDIT

To the Teacher:

Today money just seems to vanish almost without notice. It can simply slip through the fingers before one realizes it. Because of this, and the high cost of living, students are not always able to pay cash for purchases. It may be necessary for them to use credit. However, the student should be advised to use credit only when the need justifies it, because it can easily lead to over-buying. If credit is used, it must be controlled. Of course, the constructive use of credit can enable the student to make purchases that it may be impossible to save for.

The following steps may help the student make decisions about what type of credit he/she may find necessary to use.

Step 1 - CREDIT PLANS AND SOURCES:

Before a purchase is made, the studnet should decide how and when the bill will be paid. Remember credit costs money. There are various methods individuals may use to pay for purchases; any or all of the following plans for payment may be used by the student:

1. Charge accounts - With this method, additional purchases may be added during the month. Monthly minimum payments may be made or the entire bill may be paid. If the entire bill is not paid on the first billing, it is called a revolving account. A finance charge is made on the average daily unpaid balance.

2. Installment plan and consumer loans - (means paying interest or carrying charges) This plan is usually set up to pay for a single purchase, such as a car. There will be a specific number of payments. After a down payment is made, the finance charge is added to the balance. This total is then divided by the number of payments the student will make.

There are a number of places where the students can obtain loans:

a. Credit unions
b. Banks
c. Small loan companies
d. Insurance companies
e. Pawnshops
f. Loan sharks and illegal lenders

(With the recent fluctuation of interest rates, you should check with local banks, credit unions, and loan companies in order to provide your students with the most current information.)

Credit Union - Only members of a credit union can borrow money from a credit union. Credit unions vary and set their own interest rates.

Banks - Banks are business establishments authorized to lend money at interest. If a borrower's credit is not well established, the bank may require one or more cosigners who are financially responsible, and who will have to pay the loan if the borrower fails to do so. Only as a last resort should you ask a friend for that favor.

Small Loan Companies - These companies require less collateral than most lending agencies. Interest rates and service charges are usually higher because they take higher risks. The rate of interest these companies can charge is usually limited by state law.

Pawnshops - Pawnshops are places to get a loan with interest in exchange for personal property left as security. Pawnbrokers charge very high rates. The amount of money a person could get as a loan is small compared with the value of what he leaves as security.

Loan Sharks and Illegal Lenders - People who are desperate, in real need of money and cannot borrow it any other way, or people who don't know any better go to loan sharks. Such lenders often take advantage of the borrower. They sometimes charge up to 1,000 percent interest. Always encourage the students to go to a reliable lending agency.

Some furniture stores, car dealers, jewelry stores, and other places where a student can make a large purchase may not always carry their own credit accounts. In this case, the dealer may sell the contract to a financial institution (probably a loan company) which will then receive the payments. To get the most for your money, it is wise to shop around for credit at banks, credit unions, and loan companies before the purchase is final.

CREDIT COSTS:

Advise the student that the most important factor when choosing a credit source is the cost. Many students may find it a real burden to pay finance costs on several items over a long period of time.

1. Investigate the source of credit to be used and its reliability.

2. Help the student figure out how much credit he is actually getting.
   a. How much will the purchase cost in the end (purchase price plus interest)?
   b. How long will it take to pay off the purchase?

3. If installment credit is used, advise the student to:
   a. Make a large down payment (if possible).
   b. Pay off the loan as quickly as possible.

Remember, the cost of credit varies. It may be different every time the student uses it. Rates vary because of:

1. The size of the purchase.
2. The type of loan facility used (bank, credit union, etc.).
3. The length of time for payment.
4. The credit rating of the student (risk).
5. The way charges are calculated.
6. What may be included in the charges (some lenders provide insurance should anything happen to the borrower, or in case of accident, theft, or fire).

LOANS:

When applying for a loan, the student should speak directly with the bank manager, or person in charge of loans. Students should have with them the following information:

1. Social security card.

2. Net and gross amount of their income. (This is the hardest question to answer for most people as they usually don't know.)

3. List of current expenses.

4. Several references.

When people are refuse a loan, it is usually because of poor credit or lack of ability to repay the loan. The bank can no longer refuse loans on the basis of sex or marital status.

"The Federal Equal Credit Opportunity Act and the Ohio Law Against Discrimination prohibit the Bank from discriminating against credit applicants on the basis of sex or marital status. The Federal agency which administers compliance with the Federal Act concerning the Bank is the Controller of the Currency, Washington, C. C. 20219. The State Agency which administers compliance with the State law is the Ohio Civil Rights Commission, Columbus, Ohio."

Ultimately, the manager determines whether or not a person receives a loan based on the "three C's of banking"!

Truth in Lending:

This is very important legislation to protect borrowers. It became effective July 1, 1969. It was designed to help consumer to better understand costs of credit.

The major requirements of the law are that consumers be informed in writing of the cost of credit, and that the interest be calculated and shown at the annual rate. Disclosure of the annual interest rate is also required in all credit advertising that gives terms in figures.

The lender is also required to show the total finance charge separately, the number of payments, amount of each payment, date of the first payment, and frequency with which payments are to be made. The borrower must be given a copy of the disclosure form. Also required is the customer's signature on contracts and credit plans. Acknowledging that terms have been disclosed.

Failure to disclose credit terms may result in fines of double the amount of finance charges on the transaction in question.

Another provision requires disclosure of the "true" annual inerest rate on first mortgages on houses.

The law exempts from disclosure small finance charges - interest rates on loans of $25.00 or lessñ loans of $25.00 to $75.00 with charges of $5.00 or less; and loans over $75.00 with charges of $7.50 or less.

Another important provision is that when several items are purchased on the same contract, payments are applied to the least expensive item first.

If a consumer defaults part wya through a contract, the creditor can repossess only those items which are not covered by the total payments made on the account.

If several items are purchased on an open-end account, the first ones purchased are considered paid for from any payments made on the account; therefore, they cannot be repossessed.

BUY NOW, PAY LATER

Lesson I

(The American Way of Life)

In 1856, Isaac Singer came up with a clever solution to boost up his company's business. The average income per year of an American family was $500. The cheapest sewing machine that the company sold was $125.00. People were buying few sewing machines because they almost never had $125.00 to spend in one lump sum. Therefore, to increase the number of people that were able to buy sewing machines, Singer started the idea of "Five dollars down and five dollars a month." The solution was simple but effective; the idea of credit was born.

"Buy now, pay later" has since become a basic part of the American way of life. Credit, when used wisely, helps people in many ways.

****

Advantages of buying on credit:

--Most people do not have the cash, or do not want to pay cash, for most major items that cost a lot of money. (For example, items such as a car or home are usually paid for with credit rather than with cash.)

--People can make use of, and enjoy, an item while paying for that item over a long period of time. Without credit, people would have to wait for months or sometimes years before they were able to save enough money to pay for that item in cash.

--Credit can also help people that need money for emergencies. (For example, Ramón Fuentes needs to buy tools for his new job. He cannot start his new job without them. So, Ramón Fuentes buys the tools on credit because he doesn't have any savings.)

--It is easier to get services on goods for which payments have not been completed.

-- The use of credit helps people to establish their credit rating. A good credit rating helps people to get more credit when they need it. A good credit rating means that people have had loans and repaid them promptly. This makes those people a good credit risk.

****

Unfortunately, many people misuse credit. An unwise use of credit can ruin a person's credit rating and cause serious problems.

Disadvantages of buying on credit:

--After adding interest, the cost of the item is much higher than if it had been paid for in cash.

--When people buy on credit, they promise to pay the money that they owe, with money that they don't have now, but will have in the future. Therefore, these people are tying up part of their future earnings. Since these people must payback their loans, they will not have as much money to spend for other things until they pay off their debts.

--Easy credit lures too many people into overestimating their ability to pay their loans back. When deciding whether or not to buy on credit, too many people forget to leave some money aside to pay for unexpected expenses. As a result, when those expenses occur, people can't pay back their loan and debts add up. Don't tie up all of your money by buying on credit. Save some of your earnings for a rainy day.

****

Whenever Mr. and Mrs. Martin went shopping, they saw things that they wanted. Both of them were working, so they had quite a bit of money and a good credit rating. As a result, they usually bought the things they wanted--ON CREDIT. Unfortunately, the Martins never saved any money. On top of that, every cent of both of their paychecks went to cover their loan payments. They just didn't expect the unexpected.

One day the unexpected happened. Mrs. Martin became pregnant and had to give up her job. The Martins monthly salary was cut in half. Before long, they couldn't pay their bills. The goods that they had bought began to be repossessed (taken back), because they always missed their credit payments. Now, the Martins sorry about repeated harassment from bill collectors.

This is a sad story. Yet it is the story of many people who use credit unwisely. Many people plan poorly, and few people seem to expect the unexpected.

****

To test your own financial planning and use of credit, ask yourself these questions:

1. Am I paying more than 20 percent of my take home pay for installments on my loans (not counting mortgage payments)? For example, with a $100 weekly paycheck and $120 a month rent, do I pay more than $56 a month on my loans?

One month's pay = 100 x 4 = $400.00
One month's rent= 30 x 4 = -120.00

280.00

20% of 280 = 280 x .20 = $56

2. Do I have to skip loan payments because I need money for everyday expenses?

3. Do I have to take fresh loans to pay off the old loans?

If the answer to any of these questions is yes--watch out. It is time to tighten your belt. Remember, like all things, credit can help you or it can hurt you. Learn to use credit wisely so that your life will not be full of debt.

The following guidelines will help you in using credit:

1. Only borrow money when neededñ never borrow ahead of time.

2. Borrow the smallest amount neededñ not as much as you can obtain.

3. Shop around for the lowest possible cost on interest. Do not simply go to the nearest loan company.
4. Know all the terms of the loan, and just how much (total amount you will be paying when the interest and service charges are made.

5. Never sign a blank contract.

6. Make definite plans for repaying the loan.

7. Monthly payments should be as large as your monthly income will allow. If payments are stretched out, you will end up paying more interest.

8. If you must postpone a payment or reduce it, you should contact the credit manager, merchant, or lender immediately; offer an explanation; and try to work out a new agreement - one which you can stick to.

9. To meet the extra expense of buying on credit, you should know what your income will be and how much you will have to spend in the future.

****

QUESTIONS

1. In which of the following stories is credit being used?
    a. Bob takes $50 out of the bank to buy groceries.
    b. Sue takes out a loan and agrees to pay $50 a month for 12 months for a used car.
    c. Joe is saving $20 a month. He wants to buy a stereo.
    d. All of the above.

2. Which of the following is not an advantage of buying on credit?
    a. You have promised to pay a certain amount of your future earnings.
    b. It helps people establish credit ratings.
    c. You don't have to save for months to buy something you like.
    d. It helps you in emergencies.

3. Which of the following is not a disadvantage of buying on credit?

   a. The item you buy will cost you more.
   b. You may forget to leave some money aside for unexpected expenses.
   c. It helps to establish your credit rating.
   d. You must use money you will earn in the future to pay back the loan.

****

Here are a few types of credit used to purchase goods or services:

OPEN (30 day) ACCOUNT

At the time you decide to buy something, the store accepts your promise to pay--usually in do days. The store makes no charge for this service. Example: Department Stores

SERVICE ACCOUNT

Like the open account you agree to pay back the amount of money you owe for utilities, professional services, etc. after they have been provided (usually 30 days), rather than at the time you use them. Example: Utility Companies, Dentists, Doctors

REVOLVING ACCOUNT

When you open the account a limit on maximum amount you may owe is determined. This is based on your income and past credit rating. You agree to pay a certain amount each month and interest is charged on the balance. Example: Sears, Roebuck & Co.

RETAIL INSTALLMENT CREDIT

This type of credit is used to purchase major items such as cars, vacuum cleaners, refrigerators, etc, A down payment is usually required, and you sign a contract to pay over a period of a few months to a maximum of five years. A finance charge is added to the price. Example: Appliance Stores, Motor Companies

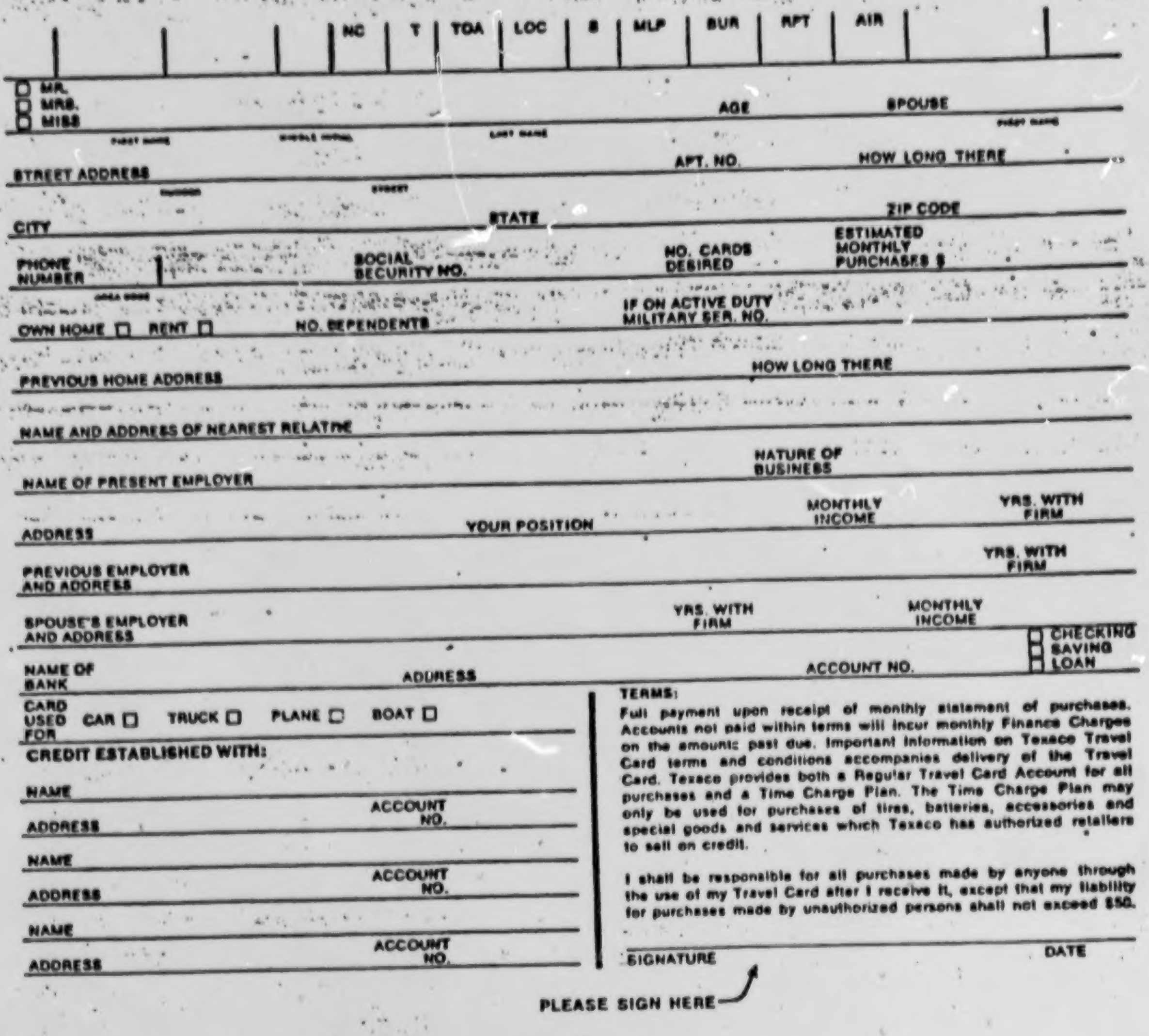
BANK CREDIT CARDS

These credit cards are issued by banks. They permit you to charge all businesses participating in the charge card plan. You write one check to the bank that covers all the purchases. If you do not pay the entire amount due each month your account is treated as a revolving account with 12-18% interest.
Examples: Master Charge, VISA

TRAVEL & ENTERTAINMENT CARDS

These cards are accepted by most large hotels, restaurants, car rental co., and gas stations. For some there is an annual membership fee. Example: American Express, Carte Blanche,
Diners Club, Major Oil Cos.-1
i. e. Exxon, Shell Gulf, etc.

APPLICATION FOR CREDIT



NC | T | TOA | LOC | S | MLP | BUR | RPT | AIR

☐ MR.
☐ MRS.
☐ MISS
FIRST NAME MIDDLE INITIAL LAST NAME AGE SPOUSE FIRST NAME

STREET ADDRESS NUMBER STREET APT. NO. HOW LONG THERE

CITY STATE ZIP CODE

PHONE NUMBER AREA CODE SOCIAL SECURITY NO. NO. CARDS DESIRED ESTIMATED MONTHLY PURCHASES $

OWN HOME ☐ RENT ☐ NO. DEPENDENTS IF ON ACTIVE DUTY MILITARY SER. NO.

PREVIOUS HOME ADDRESS HOW LONG THERE

NAME AND ADDRESS OF NEAREST RELATIVE

NAME OF PRESENT EMPLOYER NATURE OF BUSINESS

ADDRESS YOUR POSITION MONTHLY INCOME YRS. WITH FIRM

PREVIOUS EMPLOYER AND ADDRESS YRS. WITH FIRM

SPOUSE'S EMPLOYER AND ADDRESS YRS. WITH FIRM MONTHLY INCOME

NAME OF BANK ADDRESS ACCOUNT NO. ☐ CHECKING ☐ SAVING ☐ LOAN

CARD USED FOR CAR ☐ TRUCK ☐ PLANE ☐ BOAT ☐

CREDIT ESTABLISHED WITH:

NAME
ADDRESS ACCOUNT NO.

NAME
ADDRESS ACCOUNT NO.

NAME
ADDRESS ACCOUNT NO.

TERMS:

Full payment upon receipt of monthly statement of purchases. Accounts not paid within terms will incur monthly Finance Charges on the amounts past due. Important information on Texaco Travel Card terms and conditions accompanies delivery of the Travel Card. Texaco provides both a Regular Travel Card Account for all purchases and a Time Charge Plan. The Time Charge Plan may only be used for purchases of tires, batteries, accessories and special goods and services which Texaco has authorized retailers to sell on credit.

I shall be responsible for all purchases made by anyone through the use of my Travel Card after I receive it, except that my liability for purchases made by unauthorized persons shall not exceed $50.

SIGNATURE DATE

PLEASE SIGN HERE

Let's fill this out together.

BankAmericard Application

Indicate if this is an application for a New Account ☐ or to Increase Your Credit Limit on PNB Acct. #4261 ________.

- Decide whether you want an individual account in your name alone ☐ or a joint account ☐.

If your spouse will use your individual account, please print his or her name ________.

- Read the instructions for Parts 1, 2, and 3 before completing the application. Please PRINT.

No envelope or stamp required—just fold, seal and mail

1 Personal Information

Answer the following questions about yourself.

2 Co-Applicant Information

If this is a joint account answer the following questions about the Co-Applicant

Full name	▶
Apt. name and number	▶
Street address	▶
City-State-Zip	▶
Years there Birthdate / /	▶ Birthdate / /
Home phone (area code)	▶ (area code)
Soc. Sec. #	▶
Last address	▶
City-State-Zip	▶
Do you own ☐ rent ☐ live with parents ☐	▶ own ☐ rent ☐ live with parents ☐
Mo. mortgage or rent $	▶ $
Employer/Business	▶
Address	▶
City-State-Zip	▶
Years there Wkly. salary $	▶ Wkly. salary $
Business phone (area code)	▶ (area code)
Your job	▶
Last employer	▶
Address	▶
Education High school ☐ College degree ☐	▶ High school ☐ College degree ☐
Your bank/checking	▶
Your bank/savings	▶

4 Applicant's Statement

If this is to be a joint account, your Co-Applicant must also sign.

All the information given on this application is true, correct and complete. I authorize you to investigate my credit record and check the statements I've made. I understand you will retain this application whether or not I receive a PNB BankAmericard. I've read the BankAmericard Agreement and received a copy. I agree to be bound by its terms and conditions if my application is approved.

Number of cards desired 1 ☐ 2 ☐

Applicant's signature Date
x

Co-Applicant's signature Date
x

3 Credit Information

Please list all your debts and credit obligations. Do the same for the Co-Applicant if this is a joint account.

Credit cards. Please list all credit cards you now have:

Card	
Card in name of:	
Card	
Card in name of:	
Card	
Card in name of:	

Banks, Finance Companies and Other Creditors

Creditor	
Address	
Acct. #	
Unpaid balance $	Mo. paymt. $
Acct. in name of:	
Creditor	
Address	
Acct. #	
Unpaid balance $	Mo. paymt. $
Acct. in name of:	
Creditor	
Address	
Acct. #	
Unpaid balance $	Mo. paymt. $
Acct. in name of:	

For bank use only	1	2	3	4
Appr.	Date / /			
ICL	CL	S.C. Factor		
No. Pl. Prim.		No. Pl. Sec.		
Type 04	C.S.			

Apply for the world's most respected Card.

With the Card, you can expect:

A welcome at major airlines, car rentals, leading restaurants, hotels and fine stores.

Worldwide recognition. From Boston to Bangkok, buy what you want without carrying a large amount of cash or converting currencies on the spot.

A complete billing record. A signed copy of each charge makes personal record keeping easy.

When you're out of cash, you're not out of luck.

There's no spending limit set in advance. Set your spending pattern as you use the Card for travel without interruption.

Your personal check is guaranteed. For up to $50 at selected U.S. airline counters with a valid ticket. Or at participating hotels and motels where you're a guest, up to $250 in U.S. and Canada; up to $100 elsewhere. You can also cash a personal check up to $1,000 at most American Express® Travel Service Offices ($200 in local currency and up to $800 in Travelers Cheques). All transactions subject to local regulations and cash availability.

The Card doesn't send you out into the world alone.

Over 750 Travel Service Offices of American Express Company, its subsidiaries and Representatives are ready to handle an emergency. Even if you lose your wallet, Card, everything, they can replace the Card and provide emergency cash, airline ticketing and lodging.

Our Cardmember Protection System. Just call our toll-free numbers for assistance, to replace lost Cards, or simply ask billing questions. Learn about many more Cardmember benefits like assured lodging reservations and emergency medical payment services. Just mail this application today.

Inquire about the Corporate Card System for companies large and small.
Write: American Express, Box 3603,
New York, New York 10008.

AMERICAN EXPRESS

American Express® Card Application

PLEASE PRINT CLEARLY

C	C	DB	P	PP	B	B	O	O	FS	H	PH	AI	R

Your Personal Data

First, Middle, Last Name
Date of Birth | Number of Dependents
Social Security Number

Your Home Address – Personal Reference

Street Address
City, State and Zip Code
Home Phone (Area Code) | Years There | Own Home ☐ Rent ☐
Previous Home Address | Years There
City, State and Zip Code
Nearest Relative or Friend Not Living With You
Street Address
City, State and Zip Code
Relationship

Your Job

Employer or Firm Name
Nature of Business
Position | Years There
Street Address
City, State and Zip Code
Business Phone (Area Code) | Self-Employed ☐
If Employed By Above Less Than 3 Years: Previous Employer or College/University | Years with Firm or Graduation Date
Street Address
City, State and Zip Code

Your Income

Your Annual Earnings

If less than $12,500 list other income, source and person (Banker, Broker, Employer, etc.) to whom we can write for confirmation. (Alimony, separate maintenance or child support need not be revealed if you do not wish to rely on it.)

Amount | Source
Name
Address

Credit References

List Credit Cards | Account Number
Other Credit Reference
Bank (Company Accounts Show Company Banks)
Bank Address (Street, City, State)
Type of Account | Account Number
Bank (Company Accounts Show Company Banks)
Bank Address (Street, City, State)
Type of Account | Account Number

Type of Account Wanted

☐ Personal Account ☐ Company Account Bill to: ☐ Home ☐ Office
Billing Address
City, State and Zip Code

American Express Cardmember Experience

☐ Present ☐ Former ☐ None
Account Number

Personal Account Supplementary Membership Plan

For only $10 a year (in addition to your Basic membership fee), you can obtain American Express Cards for qualified members of your household or your dependents. They must be at least 18 years of age. Each agrees, by signing below, to the exchange of credit information about them, and to the same agreement printed above the applicant's signature.

First, Middle, Last Name
Signature of Supplementary Applicant
Home Address
First, Middle, Last Name
Signature of Supplementary Applicant
Home Address

In addition please send me ________ applications for additional Cards ☐ for Personal Account Supplementary Membership ☐ for members of my firm.

Print in the boxes below how you would like your name to appear on the Card. Spell last name completely. Full name must not exceed 20 spaces.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

AN APPLICANT, IF MARRIED, MAY APPLY FOR A SEPARATE ACCOUNT.

By signing below, I ask that an account be opened for me and Card(s) issued as I request, and that you renew and replace them until I cancel. I understand that you may verify and exchange information on me and any supplementary applicants. I will be bound by the Agreement received with each Card, unless I cut the Card in half and return both halves to you. If this is a personal account, I agree, or if this is a company account, both I and the company agree, to be liable for all charges to the basic and supplementary Cards issued on my request. In addition each supplementary Cardmember will be bound by the Agreement received with the Card and will be liable for all charges to that Card.

Signature of Applicant | Date
X

For Company Account, Signature of Authorizing Officer Required. | Title
X

Do not enclose $25 annual fee, or supplementary fee ($10 for Personal Account Supplementary Membership, $25 for each Company Card). We will bill you later.

©1979 American Express Company

FOR FASTER PROCESSING, PLEASE FILL OUT COMPLETELY AND BE SURE TO SIGN THIS APPLICATION.

FOLD, MOISTEN HERE. SEAL AND MAIL.

Credit used to borrow money:

Simple payment loan--

You agree to repay the money borrowed in one single payment within a specified time (usually 30 to 120 days).

Examples: Credit Unions, Full service banks.

Installment loan:

You agree to repay the money borrowed in equal weekly or monthly installments. A portion of the finance charge is included in each payment. (You may or may not have to use some kind of collateral--either property or money in a savings account to be turned over if you do not repay the loan.)

Examples: Full Service banks, Savings & Loans Ass., Credit Unions, Finance Co., Life Insurance Cos.

There are other types of loans: bank passbook loans, life insurance loans, ordinary bank loans and mortgage loans to buy or build a new home. Talk to a bank officer about which type of loan is best for your needs. You can also borrow money quickly from Finance Companies, but their interest rate is often as high, as 28%. A finance company should be used only if you have been turned down by banks and are in desperate need of money.

Will You Get Credit?

Before a lending agency will give you credit, it will want to know:

- --If you can pay back the loan
- --If your job is likely to remain the same throughout the loan period
- --If you are the kind of person who will pay back the money.

A lending agency will get some of this information from you; they will get the rest of the information from a credit bureau or from your employer.

VISA or MASTER CHARGE

To get your credit card, you will fill out forms which will look like the ones on the following pages.

What Happens When Your Card Gets Stolen or Lost??

It is important not to use your credit cards carelessly. Make a list of all the cards you have. Write down the name and address of the creditor. Also note the account number. Keep this list in a safe place.

Credit cards are used in place of cash. If you lose a credit card, inform the creditor at once. You can first call them on the telephone, but you must also inform them in writing. It, in the meantime, someone has used your card, you must pay for losses up to $50. The creditor will cover the rest.

Suggested Activities for Reinforcement

1. Points to consider in open discussion:

--Need to save for emergencies.
--"Do I really need the item? Can I do without it or wait for it?"
--"Is the item worth having?" (Keep in mind the cost of borrowing and the burden of taking up part of your future income to pay back installments.)
--"Can I really afford it?"

2. Provide hypothetical situational stories to clarify wise and unwise uses of credit.

LESSON II

PAYING OFF YOUR DEBTS

Because the Martin's kept buying credit and had more debts than they could handle, they were unable to keep up with their bills. When they started getting threatening letters from bill collectors, they found themselves constantly fighting and blaming each other for this situation. They realized that it was time to make some firm decisions if they were to get out of their mess.

This is what they decided to do:

--They restricted their spending and stuck to buying with cash while they tried to clear off their past debts.

--They thoughtof moving to another place and ignoring their creditors, but decided against it. It was too risky. Their creditors could sue them in court for not paying their bills or they could repossess their goods and take their wages as payment. Therefore, they did not think it wise to ignore their creditors. Instead, they decided to talk to their creditors.

--They explained why they were not able to make their payments. On some of their loans, they were able to work out new agreements for smaller payments over a longer period of time. They were certain that wise spending and smaller payments spread over a longer time would help them to get through their crisis.

Making these three simple decisions was enough to help the Martin's get out of debt and have a fresh start. Unfortunately, there are others who find themselves in a greater mess. It takes these people a much loner time to work out solutions to their problems.

Getting Help With Credit Problems

When people go far into debt and don't know how to handle their problems, they can get free debt counseling advice. A debt counseling service has been started to help people know how to deal with their large or small debts. This service can also advise people on how to plan their spending. Information on this service can be obtained through the local Chamber of Commerce (listed in the telephone book).

FRAUDS AND CONSUMER COMPLAINTS

The student will be able to:

1. Know how to protect his or her rights as a consumer.

2. Demonstrate an ability to handle consumer frauds.

3. List common areas of fraudulent persuasion.

4. List the agencies or persons a consumer can go to when seeking advice and assistance.

FRAUDULENT PERSUASION

To the Teacher:

No one is immune to the variety of schemes and swindles which are existent in today's complex society. Because of this, we have included in our consumer economics area this unit on fraudulent persuasion. By no means could we include all the tactics of fraud existent in today's society; however, in our step-by-step approach are some helpful hints you may wish to bring to the attention of your students.

It is advisable that the upper-level students be directed to the public library where they may read any number of in-depth writings concerning the areas of frauds and swindles, commonly known as "rip-offs."

Step 1 - AWARENESS

The teacher should try and make the student aware of why frauds or swindles work. We all have a certain amount of greed within us, and even though we are basically honest, we still like to obtain materials or services easily and for little money. Therefore, the success of most frauds lie in the victim's own greed.

Step 2 - BECOMING KNOWLEDGEABLE

Following an awareness, the students should become familiar with some of the more common areas of fraudulent persuasion. They may then wish to pursue one or all of the areas to become aware of preventative suggestions. As mentioned earlier, there are too many areas to cover; therefore, the types included here are ones which are most likely to occur.

Common Areas of Fraudulent Persuasion

Frauds associated with:

1. Mail
2. Home improvements
3. Investments
4. Charities
5. Banking
6. Misrepresentative advertising

The following steps will concern themselves with brief explanations of common fraud types, and suggested tips for prevention.

Step 3 - MAIL FRAUDS

Mail frauds come in various forms, but usually are in the form of advertisements offering "free gifts," or get-rich-quick schemes and can be found in reputable magazines. These advertisements may hit hundreds of thousands of people per year. Some common examples of such schemes include:

1. Song writing - reply to an advertisement, write a song and send it to a company; company will reply it is very good and could make the big time -- just send more money so they can push the song.

2. Photo contests - send in photo of child that may be used in advertising, etc. company replies favorably, and all you have to do is send additional money so they can further sponsor the picture in the right direction--you could make millions.

3. Weight reducing - this particularly plays on a person's appearance, and stresses how different your life will be if you try their product.

4. Body building - here the appeal is to a person's vanity, and falsely builds up the individual's hopes.

5. Chain letters - illegal-pyramid type structure which requires the recipient to send out multiple copies of a letter, inserting his or her name at the bottom of a list, and sending money to the first name on the list. The teacher should emphasize this racket because it looks good on paper, and sounds as if it should work. The geometric progression must not be broken for it to work correctly -- but it usually is. For example, we randomly sampled 116 people from various socioeconomic classes and found that 68 students had, at some time in their lives, taken part in a chain letter; of these, only 4 had experienced any success.

6. Charitable solicitations scheme - solicitations should always be checked before you donate your money. This can be done through the Better Business Bureau. Remember, even though a well-known name may be connected with the charity, it is wise to investigate how much of your contribution actually goes to worthwhile ends.

7. Work-while-at-home schemes - these schemes usually require the individual to make an investment, or enroll in a home-study course. Encourage students to become suspicious of any offer of a distributorship for selling door-to-door, or in handling vending machines, etc. It is good practice to ask for names and addresses of people already operating these businesses; then contact them. Seek professional advice before becoming involved with any contracts.

8. Establishing claim to an estate - thousands of dollars per year are spent by people contacted in hopes of claiming a valuable estate bearing the same name. This is a racket that keeps your hopes high and bank account low as you pour out money built on false pretenses. If you wish to pursue a legal investigation, contact a reputable lawyer.

The ABE teacher does not want to create the impression that all mail advertising is a "rip off." Much legitimate business is conducted through advertising. It is suggested that the following "tips" be carefully stressed with your students.

1. If you receive an advertisement, mail order, or letter that looks suspicious, do not answer it - hold onto it, including the envelope, until you can get additional advice from friends, relatives, etc., or get in touch with a postal inspector (usually contacted through the post office or your mailman). If the item appears fraudulent, you may also want to notify the Better Business Bureau or the Federal Trade Commission. They should be located in the phone directory.

2. If you receive unordered merchandise that has not been sent C.O.D., you are entitled to keep it. If you decide to return the merchandise, it is not necessary to pay return postage unless the package has been opened.

Step 4 - HOME IMPROVEMENT RACKET:

Anyone who lives in a house knows there are continuous repairs and up-keep to be done. The home-improvement swindler also knows this, and is better prepared to do business than you are when he/she comes knocking on your door. The "know-it-all handyman" just passing through, is a person to beware of.

There are many tempting tactics used in this racket; such as the person who is in the neighborhood doing a job, and happens to have extra material (driveway sealer, mortar to point up chimneys, tree spray, fertilizer for your lawn, etc.) for which he can give you a good bargain.

How about the furnace or termite inspector who will check your home for a small "reasonable" fee; just sign this contract which states he has done the work.

Beware of the company representative who has chosen your home as a model for the neighborhood and would like to make the following improvements ... all you have to do is agree to show your home to your neighbors. Isn't that fantastic ... sign here! These tactics are known as the "too good to be true" deals.

The method of approach varies, but the game is the same, and most of these "con" men are smoothly prepared operators. Remember, unconditional lifetime money-back guarantees are only as good as the company that stands behind them - and some companies have a strange way of disappearing.

There are many facets of the home improvement racket, and good books have been written concerning them.

As an ABE teacher, you can at least relate the following steps in helping your students avoid the home improvement rackets.

1. When you need repairs, get bids in writing from locally known, reputable companies.
2. Never deal with out-of-state itinerates (people passing through).
3. Always understand a contract fully; never sign it on the spot.
4. Check companies with the Better Business Bureau, or call the bank for credit ratings. You can also contact your local home builders association.
5. Ask for names and addresses of people for whom the contractor has done previous work. This is one of the best methods of checking.
6. Call competitive companies for comparison shopping, free estimates.
7. Have in writing the exact specification of what is to be done.
8. If a contractor wants you to sign immediately; refuse, even if he offers free gifts or reduced rates.

Step 5 - INVESTMENTS:

Investment frauds are usually directed toward the "white collar victim" in such schemes as buying land falsely represented, or investing great sums of money in speculations; such as, oil drilling, etc. However, the victims of investment swindles do not have to be associated with great wealth. As mentioned earlier in this unit, investments in dealerships or distributorships for selling products (usually door to door) are very tempting when made to sound glamourous and important. It is significant to note that "starting part-time businesses" and "buying retirement land," are common investment schemes with senior citizens.

1. The best advice to give your students is to ask for names and addresses of other people

involved at your level, and check with them concerning their success with their investment.

2. Check with the Better Business Bureau.

3. Seek competent legal advice before signing anything.

4. Never buy land sight unseen, and without a title search. The land may be at the bottom of a lake!

Step 6 - CHARITIES:

In the fraud associated with mail section, charities were discussed; however, fraudulent charitable solicitations can also be disguised in the form of door-to-door campaigns, telephone calls, and canister collections in a place of business.

Everyone becomes involved with charity drives sooner or later, and the majority seem to be very worthwhile causes, doing much needed service.

All the ABE teacher can do is to emphasize caution. Any organization you have never heard of can be checked through the Better Business Bureau or the local United Way office.

Suggest that the student simply tell the person collecting, that after verifying the organization, they will gladly donate or send a check. Also, the careful reading of labels and literature on collection canisters is important.

Step 7 - BANKING:

From time to time you read about people being swindled out of their life savings, etc. "Rip off" artists have no conscience when it comes to victims, be they senior citizens or young people.

The best advice you can pass on to students is to give no money or information concerning your banking affairs to anyone. This holds true even for those callers who identify themselves as bank examiners or officials.

Always check with your bank directly if in doubt about any activities.

MAIL FRAUDS

VOCABULARY

Better Business Bureau

charity

C.O.D.

fraudulent

inspector

interview

invest

legitimate

merchandise

reputation

requests

"rip off"

schemes-swindles

sponsor

suspicious

"What's the matter, Mel, got a headache?" asked Sam as he passed through the back room of the Alexandria Post Office.

"No," said Mel quietly,"I am just thinking about all the 'rip off' schemes and swindles that people are getting involved with through the mail these days."

"I know what you mean," said Sam. "It doesn't help the reputation of the post office either."

"No, it doesn't. This afternoon two girls are coming to interview me for their school paper. They want to learn about mail frauds."

Mel Sheffler has been the postal inspector in the large Alexandria Post Office for 17 years and has worked hard. Lately he has become more and more concerned about the increasing amount of bad advertising that has been coming through the mail. The post office calls it fraudulent advertising, but it is commonly known as "rip offs".

That afternoon the two girls returned to interview Mel. Mel explained that a lot of advertising business is conducted through the mail, and that most of it is legitimate. Some advertising practices, however, are bad and the post office has no way of knowing unless the people involved bring it to the postal inspector's attention.

The girls then wanted to know what kinds of advertising frauds come through the mail.

MAIL FRAUDS

"Well," said Mel, "they are usually in the form of 'free gifts' or 'get rich quick schemes'. These advertisements are usually based on the idea that you can gain a lot if you invest a little money. Some of the more common are:

Song writing - advertisement suggesting that a person write a song and send it to a company. The company will reply that the song is excellent and could make the "big time". The company then requests that the person send additional money so that the song can be pushed in the right direction.

Photo contests - requests for pictures of children that can be used in advertising. Company replies that the picture is very good and if additional money is sent, they can possibly sponsor the picture along - parents could make millions.

Weight reducing, body building, etc. - these advertisements appeal to people because of all the promises attached as to how different your life will be if you try their product or service.

Chain letters - these illegal advertisements require people to send out many copies of a letter they receive. They are to write their name on the bottom of the list and send money to the first person on the list. Chain letters sound as if they should work, but usually don't.

Charity through the mail - many letters are received asking for money donations to what sounds like a worthwhile cause. These usually play on people's sympathy. Always check these out with the Better Business Bureau.

Work while at home - advertisements that suggest you invest in a business at your home for a certain amount of money, they will set you up."

The girls were really amazed that all this happens everyday through the mail, and that new schemes are being discovered all the time.

Before the interview was over, Mel gave the girls the following advice to print in their paper:

If you receive an advertisement, mail order, or letter that looks suspicious, do not answer it - hold onto it, including the envelope, until you can get additional advice from friends, relatives, etc., or get in touch with a postal inspector (usually contacted through the post office or your mailman). If the item appears fraudulent, you may also want to notify the Better Business Bureau or the Federal Trade Commission. They should be located in the phone directory.

If you receive unordered merchandise that has not been sent C.O.D. you are entitled to keep it. You don't have to pay for it and it is illegal for the company to bill you for it. If you decide to return the merchandise, it is not necessary to pay return postage unless the package has been opened.

ACTIVITIES

1. Write T for true and F for false.

_____1. All advertising that comes through the mail is legitimate.

_____2. The examples Mel gave the girls in the story are the only "rip off" schemes ever used in real life.

_____3. If you want advice about a company or business, you can contact the Better Business Bureau. The number of which is usually found in the phone book.

_____4. Unordered merchandise which you receive through the mail can be returned without cost to you if it is unopened.

_____5. Schemes, swindles, frauds, rachets and "rip offs" are all names for the same unlawful activities.

II. Discussion questions

1. What is a chain letter? Have you ever been a part of one?
2. How do you think "rip off" companies get people's names?
3. What are some other types of fraud? Have you ever been a victim of one?

CONSUMER COMPLAINTS

To the teacher:

Everyone has had a complaint at one time or another. The complaint may have concerned a faulty new appliance or an incorrect bill coming from a computer. In such situations, students should file a written complaint.

Students should be aware that a large number of consumer complaints don't get answered for a number of reasons. If they don't receive a response to their complaint, they should check the manner in which it was handled. For example, they may not have included an address on their letter, explained the problem, or given the necessary facts and figures to get the action they wanted. Some complaints go unanswered because of neglience or irresponsibility; or perhaps the company had no intention of settling the grievance fairly.

Bring to the students' attention the fact that there are ways to make a complaint that will get maximum satisfaction. Following are steps to consider in issuing a complaint.

Step 1 - COMPLAIN PROMPTLY:

Students should not wait a long time before asking for a replacement. Have the students write down their problems (with products and services) when they occur, and send them by way of registered mail to the manufacturer of the product, or company providing the service. The law requires a prompt answer when the student follows this procedure.

Step 2 - DIRECTING THE COMPLAINT:

Make sure the students are aware of the right place to issue a complaint. Usually sales people or customer service can take care of routine matters; if they are unable to help, the store managers should be contacted. Of course, the credit department is the place to start with billing errors or other credit problems. Students whould realize that top-management is usually the final step within a company when they fail to get results at a lower level.

If the complaint deals with a service performed by a private contractor, etc., it should be registered with the Better Business Bureau or the Builders Trade Association.

Recently, newspapers, radio, and television stations have helped citizens with problems when they have exhausted all other avenues.

Students must remember to be accurate when reporting their complaints, and directing it to the right person or place. The local phone book carries most names and addresses of businesses and organizations. The public library may be of assistance in securing names and addresses of distant companies.

Step 3 - BEING SPECIFIC AND ACCURATE:

Persons issuing complaints must identify the product, service, or incident they are writing about. Reasons for writing should be given, including a brief description of the problem. If possible, students should mention names, places, dates, and orders. Particularly important are figures, if their letter is likely to go through a computer programmed to deal with numbers or factual data.

Step 4 - BEING RESPONSIBLE:

Students will get a more sympathetic and satisfactory response to gripes if their approach is reasonable and they acknowledge the problems of the person who will receive their letter. For example... "I realize a computer automatically sends out statements and errors are difficult to correct, but" or "I understand that everyone has a bad day now and then, including salespeople, but"...Remember an insulting or threatening letter with unrealistic demands will certainly antagonize the reader of the letter and do little to help the student's cause.

Step 5 - SUGGESTING A SOLUTION:

Students should state what they expect to be done in the letter of complaint--refund, correction, adjustment, replacement, or an apology. Perhaps they won't always get results, but at least the company will be aware of the consumers' feelings toward their product or service.

Step 6 - BEING PREPARED:

Records of purchases and other pertinent data should be readily available in the event the students need them. They should be able to present their case in writing, and include all the facts and copies of papers or documents related to the situation; such as, contracts warranties, sales slips, bills and receipts. The students should keep copies of everything, especially correspondence.

Step 7 - BEING PERSISTENT:

Hopefully one letter will solve the problem. However, students shouldn't hesitate to write a second, or third letter of complaint if necessary.

Step 8 - THE LETTER OF COMPLAINT:

The following information should be included in a letter of complaint; however, unless the students keep good records, they will be at a loss for much of this information.

1. **Date, student's name, address and phone number.**
2. **Address, name, title, department, organization of the person to whom the student is writing.**
3. **Subject of the complaint, name of product, model number and year; briefly describe service or incident with specific information.**

4. Information regarding purchase: place of purchase, price, date, sales slip, sales person's name and number, charge account number, bill receipt.

5. Reason for complaint: billing error, defective product, product not delivered, warranty not honored, product performance failure, treatment by personnel.

6. Results expected: money refunded, repairs made, apology, compensation for inconvenience, adjustment or correction, other.

7. State previous action taken: specify names, dates, facts, results and lack of results.

Step 9 - ALTERNATIVES FOR COMPLAINTS:

The following list may direct the student who has a complaint.

Options for written complaints:

1. Letter to the editor
2. Consumer protection agencies
3. Federal Trade Commission
4. Underwriters
5. National Bureau of Standards
6. Food and Drug Administration

Personal contacts or written complaints:

1. Consumer leagues and action lines
2. Better Business Bureau
3. Mayor or other city official
4. Chamber of Commerce
5. Your local bank
6. A trusted friend
7. Small claims court

Paul told Jack about a problem he had been having with the washer he and his wife had purchased several months ago. He really didn't feel it was performing as well as it should. He talked with the salesman who had sold it to them, but received very little satisfaction.

"I don't know what to do next," said Paul.

"Why don't you write a letter to the manufacturer?" answered Jack.

"Do you really think it would do any good?" said Paul.

"Yes," Jack said, "My wife, Jenny, and I have written several letters of complaint about products and services. However, we wrote to top management only after we did not get results from a lower level such as a salesman or store manager.

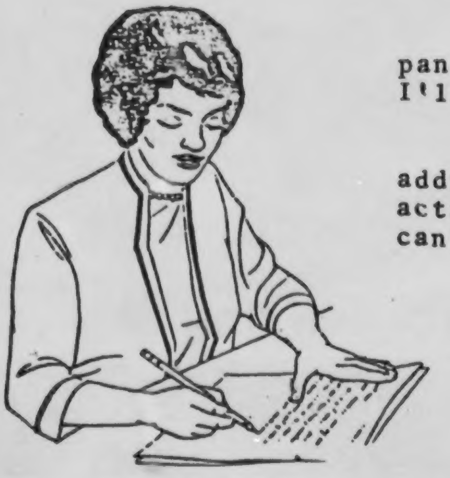
We were having trouble with a new vacuum cleaner. It was made by a well known company. After they received our letter with a brief description of the problem, they quickly sent a representative to correct it.

Another time we purchased a new television. It was in the shop being repaired so often that Jenny and I soon decided we had purchased a lemon. The television was made by a reputable company. The next time we had to take it in to be fixed we handed the salesman a letter stating how many times the television had had to be fixed, the original price, and that we expected a replacement. This time the salesman took a brand new television out of the box and gave it to us. He said he would like to keep our letter so he could forward it to the company.

"Gosh, Jack," said Paul, "I guess companies do care about their products. I think I'll go home and write a letter."

"Don't forget to include your name and address," said Jack. "Some people don't get action from their letters because the company can't find them."

"See you tomorrow and good luck."



RETURN TO: BUREAU OF CONSUMER PROTECTION
PENNSYLVANIA DEPARTMENT OF JUSTICE
25 SOUTH THIRD STREET
HARRISBURG, PA. 17101

[illegible]: (717) [illegible]

IMPORTANT: Attach copies of all contracts, letters, receipts, cancelled checks, advertisements, or any other papers that will support your claim.

YOUR FULL NAME________________________________

____
Your Home Address (Street or Box #) (City) (State) (County) (Zip Code)

Your Telephone Number (Home):____________________(Work):____________________

Birth Date if You Were under 18 Years of Age at Time of Transaction:____________

NAME OF COMPANY OR INDIVIDUAL COMPLAINED AGAINST________________________

____
Company's Address (Street or Box #) (City) (State) (County) (Zip Code)

Telephone Number of Company____________________Date of Purchase____________

Product or Service Purchased________________________________

Company Representative to Whom You Complained____________________Complaint Date:______

Name, Address and Telephone Number of Company or Individual to Whom You Are Making Payment With Respect to This Transaction (If Not Given Above)________________________

____

If an Attorney Represents You in This Matter Please Give Name and Address:

____

If Court Action Has Been Taken Please State Where:________________________

****

Explain your complaint fully. Describe events in order in which they happened. Attach copies of all contracts, letters, receipts, cancelled checks, advertisements or any other papers that will support your claim. PLEASE NOTE: As part of the complaint handling process, the Bureau may send a copy of this form to the company or individual against whom your complaint is filed.________________________

____

____

____

____

____

When writing a letter of complaint do it promptly, but don't be insulting or threatening. Include as much of the following information as possible.

1. Date, name, address and phone number.

2. Address, name, title, department, organization of the person to whom you are writing.

3. Subject of the complaint, name of product, model number and year; briefly describe service or incident with specific information.

4. Information regarding purchase: place of purchase, price, date, sales slip, sales person's name and number, charge account number, and bill receipt.

5. Reason for complaint: billing error, defective product, product not delivered, warrantly not honored, product performance failure, treatment by personnel.

6. Results expected: money refunded, repairs made, apology, compensation for inconvenience, adjustment or correction, other.

7. State previous action taken; specify names, dates, facts, results and lack of results.

If you have a complaint with a purchase, the first step is to complain directly to the merchant who sold it or the company which manufactured it. If they do not resolve the matter satisfactorily you can file a complaint with your local Bureau of Consumer Affairs.

You may do this by calling and asking for a complaint form or going into the office in person.

When the Bureau receives your complaint, an investigation will be assigned to assist you. Remember, the Bureau cannot act as your private attorney. It can only act as a mediator in attempting to resolve your complaint. If the Bureau cannot help you, you will be informed as to possible courses of action available under the law.

The Bureau also interacts with other governmental agencies designed to handle consumer problems at the state and federal level, including the Federal Trade Commission, Consumer Product Safety Commission, and Postal Authorities.

Some of the areas where the Bureau of Consumer Affairs can help:

--new and used automobile sales and service
--appliance sales and service
--defective goods
--door to door sales
--false advertising
--landlord tenant
--mail order
--promotional offers
--telephone solicitations
--work at home and pyramiding schemes

Some toll free numbers:

Consumer Products Safety Division--(800) 638-8326
Public Utility Commission--(800) 692-7380
Insurance Consumer Information (800) 222-1750

Housing

OBJECTIVE VII HOUSING

The student will be able to:

1. Determine his/her housing needs.

2. Understand the different aspects of renting an apartment
   a. know where and what to look for in renting an apartment
   b. understand the basic contents of a lease
   c. know the proper procedures for seeking assistance in housing matters
   d. read classified ads to select suitable housing

3. List the pros and cons of owning a home
   a. list the construction features he or she should look for when buying a house
   b. assess family needs and financial limitations regarding the purchase of a house

4. Discuss ways to save energy around the home.

LESSON I----Teacher Guide

It is hard for most people in the low income group to rent a reasonable place to live. Most landlords take advantage of the helplessness or ignorance of the population under consideration.

Suggested Activities

1. Let students bring clippings of rental ads from local newspapers. Help them to read these and help them interpret the abbreviations used in these ads.

2. Invite someone from local real estate agency for open discussion.

3. Invite someone from the Federal Housing Agency.

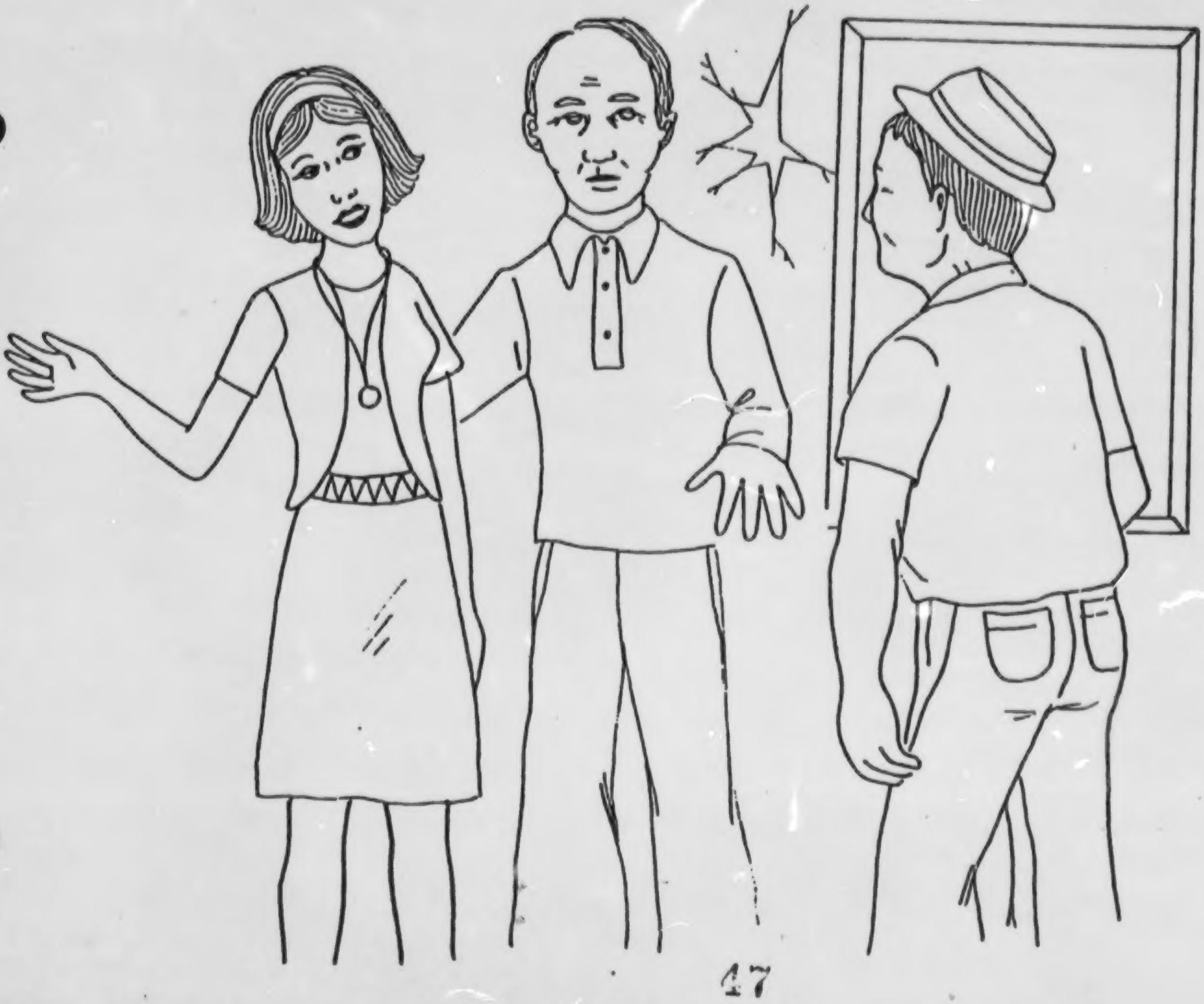
4. Get some commercially prepared rental lease forms from any law office. Help the students read and understand the "fine print."

Maria and Edward need a bigger apartment. They looked in the newspaper for an apartment to rent. Maria found one not too far from where they were living. They called to make an appointment with the landlord. They wanted to see it to be sure it was a good apartment.

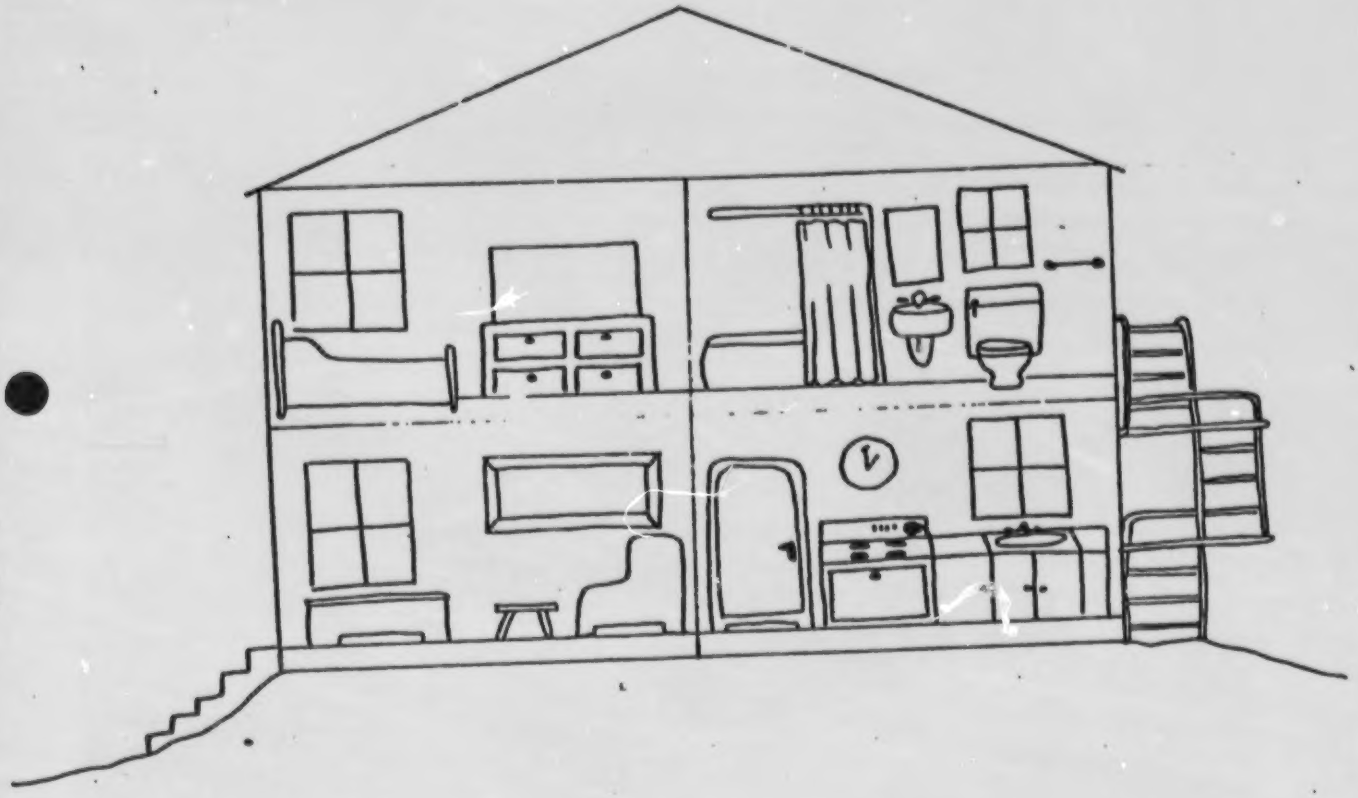
Maria went into the ditchen and checked to see if all the appliances worked. She discovered one burner on the stove would not light. She walked into the bathroom the toilet didn't flush. There was no window and the chain on the ceiling fan was missing. She checked in all the rooms for proper vantilation. The bedroom window didn't open.

Edward checked the electrical outlets. The living room had only one outlet, but it did have a light. He noticed that the light in the hall was broken. The plumbing and heating functioned properly. He also checked the walls, ceilings, and floors. The wall in the living room had a big hole. One stair to the porch was broken.

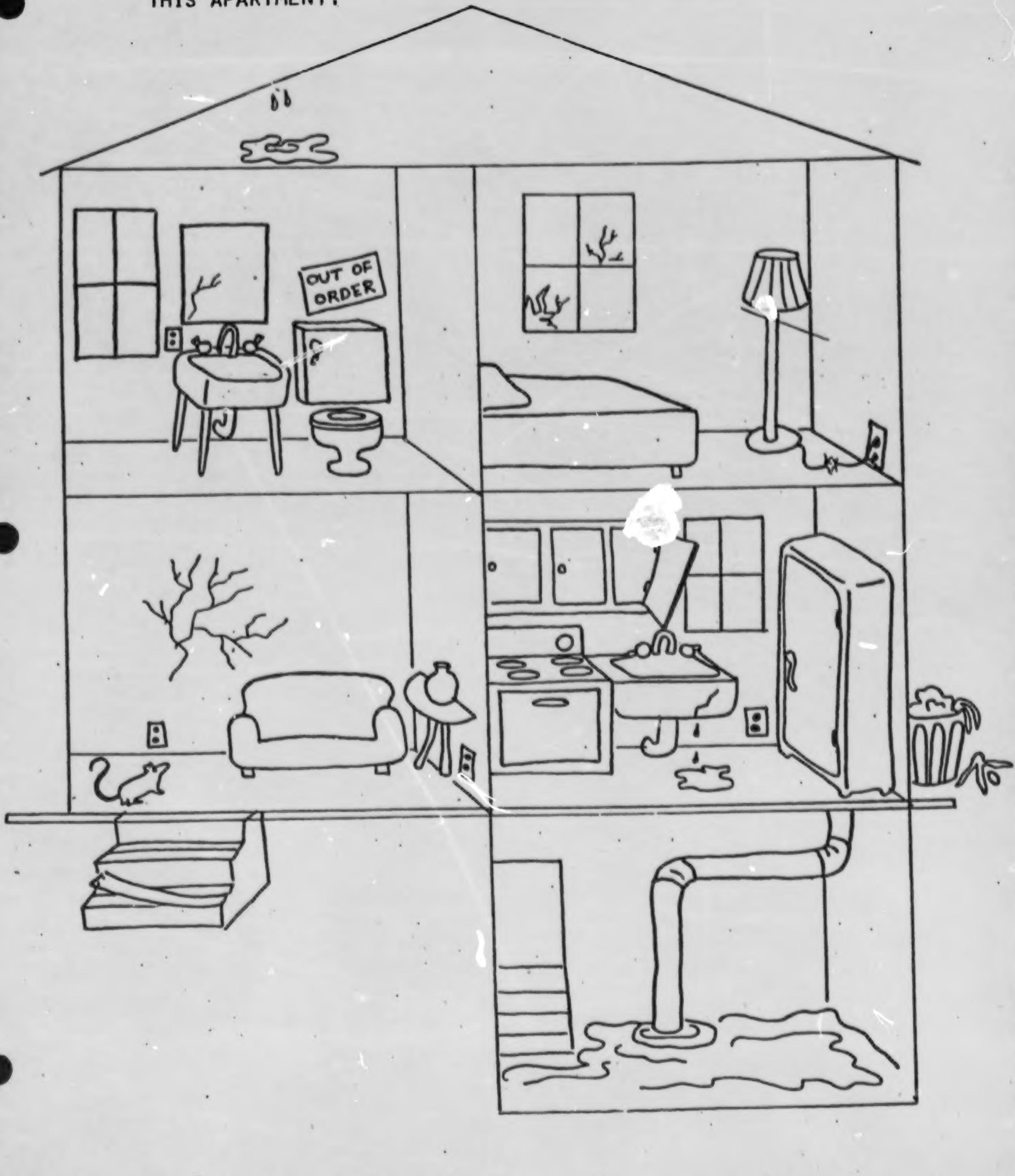
Edward and Maria told the landlord what was wrong. They told him they would sign the lease only when the house was in decent condition and all items repaired.



All houses and apartments must be free from rats, mice, roaches, termites or other pests. All houses and apartments must have a safe exit in case of fire. The exit must be kept clean. All walls, ceilings, and floors must be in good condition. There must be no: large cracks, loose plaster, holes, rotten boards, or leaks. Stairs and porches should not be broken. Plumbing, heating and cooking electrical equipment must function properly. The landlord must not shut off any equipment unless he has to fix it. He should tell you ahead of time how long it should take to make the repair.



LIST THE THINGS THAT MUST BE CHANGED BEFORE YOU CAN MOVE INTO THIS APARTMENT.


OUT OF ORDER

If you have a problem with your landlord and cannot get him to fix the things which are wrong in your apartment, there are certain steps which you can take.

One option is to simply move. The Federal Housing Agency has some apartments set aside for low-income people. You can find their number in the telephone book. If your income is low enough, you can apply for one of these apartments. The only drawback is that there is often a waiting list, so it may take a long time to get one.

Still, there are other ways of finding an apartment that will meet your needs. Have your friends be on the lookout for an apartment for you. Next, look in the classified ad section of your newspaper under the heading of "Apartments for Rent." Usually the Friday and Saturday papers have the most places listed.

Finally, go to real estate agencies and ask them for a list of places that are available near your place of work. Sometimes landlords prefer to list their apartments with real estate agents rather than putting ads in the paper.

Remember, when choosing an apartment, you should not pick one that would cost much more than 25 percent of your income. Also, when you find an apartment, be sure to do all of the following:

1. Read your lease before you sign it.

2. Make sure that all blanks on the lease are filled in correctly.

3. Be sure that the lease includes all of the rules and regulations regarding the use of the property. (For example, can you decorate, install carpet, have pets, etc.)

4. See that the parts of the lease not agreed upon are crossed out and initialed by both the tenant and landlord.

5. See if utilities are included in the rent. If they aren't, find out how much they will cost each month.

6. Make a written list of damages for which the landlord would be responsible and a list for which you would be responsible. Both of you should sign each list.

7. Ask for a copy of the lease and all agreements for your own record.

8. Take a tour of the property with your landlord. Check to see that everything is in reasonable condidtion. Be sure to check the stove, bathroom and kitchen faucets, electrical wiring, and all appliances to see that they are working properly. How much notice must you give if you plan to move when the lease ends? Is garage or parking space included in the rent? Must you make a security deposit? If so, how much and when will it be returned.

If you check on all of these things before you get an apartment, you will save yourself a lot of headaches later on. Also, when you are leaving an apartment, have your landlord or landlady make a list of any damages for which you are considered liable. If your landlord or landlady tries to find an excuse to keep your security deposit, bet legal help. In most states, the law protects your security deposit by requiring a landlord to provide the following within 30 days:

1. A written list of damages for which you are responsible.
2. A refund of the security deposit less the cost of the repairs that were on the list.

If you have problems, you can get free legal aid from the legal aid office. This service costs nothing for senior citizens and people with low income. Also, it can save you a lot of money.

WHAT TO DO ABOUT BAD HOUSING

1. Call the landlord first, if something is wrong, he should fix it; if it wasn't your fault.

2. If he doesn't fix it, call the
   The number is
   They will send an inspector to check the problem.

   If there is a violation, the inspector will send a letter to the landlord. The landlord will have to correct the problem. The will give him one month to correct the problem. They will keep your rent until he fixes it. If the landlord does not fix it, he will go to court. You should never stop paying rent. If you don't pay, the landlord can make you move.

3. The landlord is responsible for keeping the house in good condition.

4. If you have any legal problems contact the

T

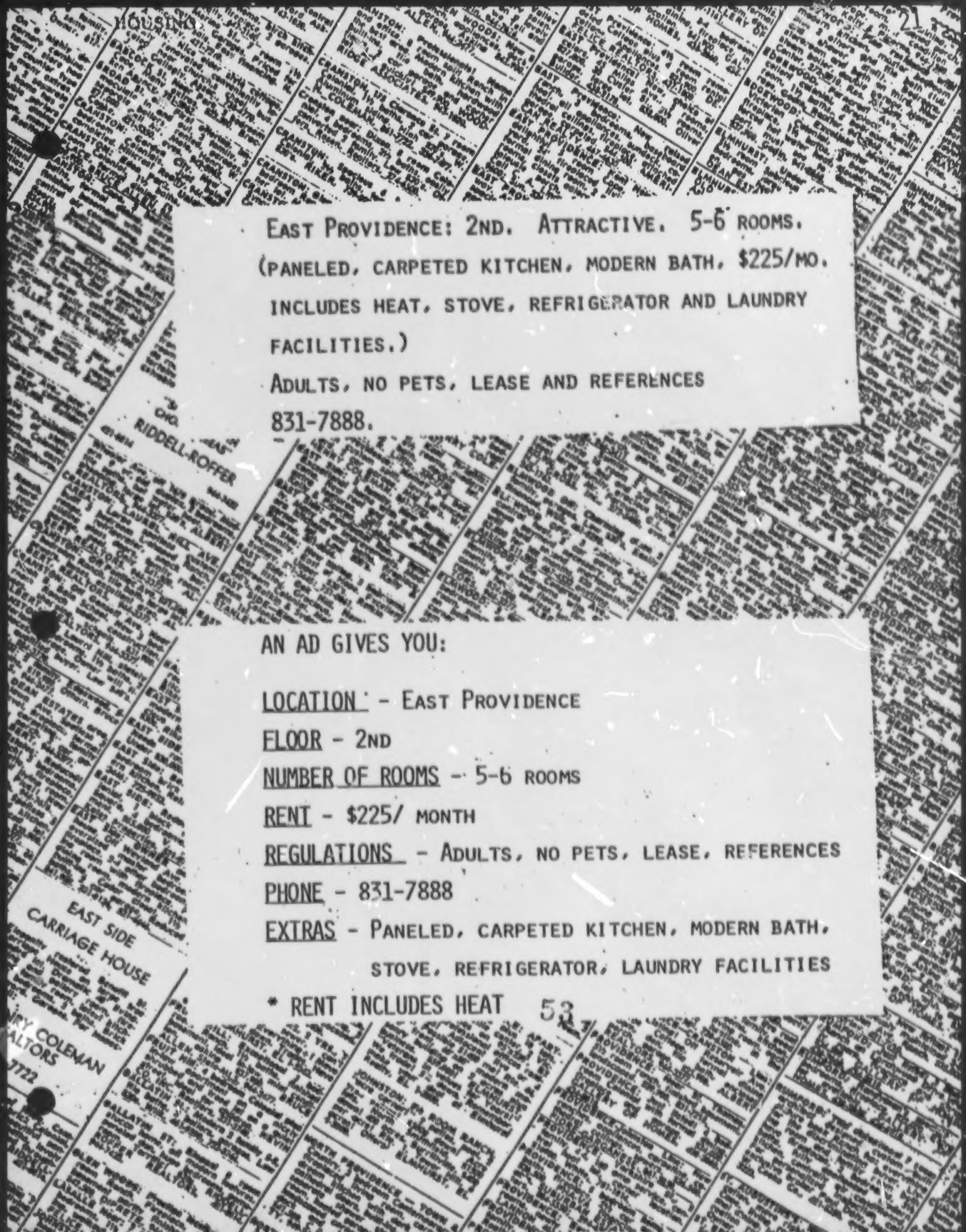
Questions

1. Bill has just moved into a new area. He is looking for an apartment. Where can he get information about possible apartments for rent?
   - A. Classified ads for apartment rentals in the local newspaper.
   - B. Real estate agencies.
   - C. His friend who lives in the area.
   - D. B and C.
   - E. A and B.
   - F. A, B, and C.

2. Bill found an apartment he liked. The landlord gave him a lease to sign. He should:
   - A. Have the landlord keep the only copy because Bill might lose it.
   - B. Sign the lease in a court of law.
   - C. Read the lease carefully to see that it has all the conditions spelled out before signing it.
   - D. Assume the utilities are included in the rent.

3. Before you move out of an apartment, you should do all of the following except:
   - A. Ask the landlady to provide a written list of any damages she will hold you liable for.
   - B. Ask the landlady when she plans to refund your security deposit.
   - C. Keep your new address from your landlady so she can't make you pay for damages.
   - D. A and B only.
   - E. A and C only.
   - F. All of the above.

HOUSING


RIDDELL-ROFFER
EAST SIDE
CARRIAGE HOUSE
COLEMAN
REALTORS

EAST PROVIDENCE: 2ND. ATTRACTIVE. 5-6 ROOMS. (PANELED, CARPETED KITCHEN, MODERN BATH, $225/MO. INCLUDES HEAT, STOVE, REFRIGERATOR AND LAUNDRY FACILITIES.)
ADULTS, NO PETS, LEASE AND REFERENCES
831-7888.

AN AD GIVES YOU:

LOCATION - EAST PROVIDENCE
FLOOR - 2ND
NUMBER OF ROOMS - 5-6 ROOMS
RENT - $225/ MONTH
REGULATIONS - ADULTS, NO PETS, LEASE, REFERENCES
PHONE - 831-7888
EXTRAS - PANELED, CARPETED KITCHEN, MODERN BATH, STOVE, REFRIGERATOR, LAUNDRY FACILITIES
* RENT INCLUDES HEAT

160—Furnished Apartments

BROADWAY OFF, 114 Grove St., 3rd, attractive clean 3 or 4 rooms, paneled kitchen, maple furniture, tile bath, paneled and carpeted study, maple bedroom set, [illegible] near city, busline. Rte. 95. $135. 434-7979.

BROWN UNIVERSITY: Utilities included. 3 rooms and bath. $.75. [illegible] 861-2021.

C[illegible]ES St. off: 4 rooms, pantry. [illegible] Large yard. Free parking. Near busline. 751-5854.

CHAPIN Ave.: 3rd, 4 rooms. $110. Adults. O'CONNOR. 751-2300. HAVE OTHERS!

CRANSTON ST., off Hanover, 2nd. 2 rooms, heat, utilities, parking. $33 wk., 467-5597.

CRANSTON: Middle aged quiet couple. 4 rooms, no pets, all clean. $170. Call 944-9037.

CRANSTON St., 294: 4 rooms, hot water, 2nd floor. Newly painted and papered. 739-3584.

CRANSTON St. 3 room bachelor apartment, $35 weekly. Guy's Motors. 467-8605

CRANSTON: Park Ave., 3 rooms, bath, all utilities, parking. 941-5335

COVENTRY: 3 rooms, tile bath, single unit, fenced yard, single male. $110 plus utilities. 821-7346.

DARTMOUTH: New bachelor, tile bath, electric kitchen, modern furniture, utilities. Heymen. 331-31[illegible]

DOWNTOWN: Near Civic Center, 1-2 rooms, utilities, linens. 675-715 Westminster St., 467-6727.

EAST GREENWICH: 3 rooms clean. $135 monthly. Call 884-4680.

EAST PROVIDENCE: Waterman, 4 rooms bath, heat, utilities, parking, term rental, security, adults only, $35 weekly, 351-0111.

EAST Providence (Rumford): New duplex, 4½ large rooms, appliances, carpeting, disposal, 438-5015.

EAST PROVIDENCE: 6 rooms, wall to wall carpeting. Call 944-3765 after 6 P.M.

EAST SIDE: Arlington and Lloyd, summer sub-let, 4 bedrooms, utilities included. $225. mo. 274-2833 anytime Mon. thereafter.

EAST SIDE: Hope St., 1st floor, 4 rms, tile bath, heat and parking available, adults only, $165. 739-0135.

EAST Side: Off Hope St., 1st, 2 bedrooms, parking, excellent area. $190 mo. 421-4098 eves.

EAST SIDE: Small apartment, 2 girls preferred. call 521-5936 evenings.

[illegible] SIDE: Near Brown. Summer [illegible]cial. 4 large rooms, air conditioned. Modern. $225 mo. 884-7305 days; 884-5340 evenings.

EAST Side: Hope St. 4 rooms, 3rd, electric kitchen. Adults. No pets. $145. 274-7372.

EAST Side: Doyle Ave. 2 large rooms, kitchenette, bath, heat, hot water. 861-7155 days. 274-9849 eves.

EAST Side, facing Brown. Available now, 1-2 bedrooms, heat, appliances, clean, quiet, $75 up. 351-9515.

EAST SIDE: Governor, 3 rooms, paneled, utilities, TV, parking. $130. Call 437-1388, 521-3754.

EAST SIDE: 1st. 4 rooms, bath, 3 closets. (Furniture optional). 521-2075.

EAST SIDE: Near Brown, 3 rooms, heat, air condition, wall-wall, GE kitchen, tile bath, laundry, storage. $170. 5 rooms, heat, appliances, air condition. $250. Efficiencies. $90 up. Lease. 331-3340.

EDGEWOOD Area: 5 rooms, 2nd floor, appliances with dishwasher and carpeting, no utilities. $155. month. 761-6434, after 3 p.m.

EDGEWOOD: Adults. 2nd., attractive 4 rooms, utilities, heat, parking, security, 433-0141.

ELMWOOD Ave., 3 rooms, 2nd; 4 rooms, 1st: utilities Included. Call 12-4 p.m., 272-1842, eves. 252-6346.

ELMWOOD OFF: Dartmouth, 1 bedroom, all utilities, no pets. $32 weekly. 785-1390.

ELMWOOD Ave. 485 — Apartment Rental Office, 1 and 2 rooms, utilities, linens, parking. 781-1626

ELMWOOD Ave., 344: Bachelor apartment, kitchenette, gas, electric, heat, furnished. Before 6 p.m.

ELMWOOD OFF: 165 Peace St., 3 rooms, all utilities, Mr. Argentieri. Days, 351-8700. eves., 751-1297.

ELMWOOD: Off, 43 Arch St., 1 and 2 rooms, furnished, all utilities. No pets. 944-6962.

ELMWOOD at Trinity Sq: Clean, quiet, 2 and 3 room apartments, tile baths, $95-$125. 421-5583.

ELMWOOD: Off, 3rd, two 2-room apartments, one 3-room apartment, women only, call 9-4 p.m., 467-9618.

[illegible]LMWOOD: Attractive 3 rooms, heat, gas, electricity. Very convenient. Lady only. 331-0471.

ELMWOOD: Congress. Large efficiency, carpeting, kitchenette, $30, bath, Exceptional. 831-5569.

ELMWOOD off, Mitchell: 2 room apartment, very quiet, clean, heat, $25 wk. 421-5877.

ELMWOOD: Near Reservoir. 2 bedrooms, modern kitchen, tile bath, fireplace, balcony. $175. 831-5569.

ELMWOOD Off. 2½ modern rooms, paneled, all included. Must see! $38 wk. and up. 434-9270.

ELMWOOD (Off): 25 Moore. 3 large rooms, newly furnished, all utili[illegible]

161 UNFURNISHED APARTMENTS

ATTLEBORO: BROOK HAVEN ESTATES. Luxury apartments in country atmosphere. 1 and 2 bedrooms, electric heat and Westinghouse appliances. Indoor heated pool and sauna. $175 and up. Call 761-8257 or 617-222-5100. Rental Furniture available from Putnam Furniture Leasing Co., Cranston.

ATWELLS Off: 3rd floor, 5 rooms, newly renovated, appliances, gas heat, 433-2191 after 6 p.m.

ATWELLS off: 1st and 2nd floors, 5 rooms. Newly decorated. Available middle of June. 521-2078.

DARRINGTON-BRISTOL-
WARREN
EAST BAY
700 METACOM AVE.

Overlooking lovely landscaped grounds, 1-2 bedroom custom designed living units. Spacious airy rooms. Appliance kitchen with window, heat, cooking, carpet, private balcony, pool, tennis, clubhouse included. $185 and $235. WINTHROP ASSOCIATES. 434-8100

BENEFIT ST: 3 rooms, 1st and 2nd. For information call 861-4066.

BISSELL St: Nice 2 bedroom apartment in small modern, well managed building. Quiet adult tenants for neighbors. Drive by 28 Bissell St. and see area. 421-225[illegible]

BOWDOIN ST: 3 rooms, 2nd with refrigerator, stove, very clean. Rent reasonable. 831-5594.

BROAD Off: Stenwood, 3rd, 5 rooms, renovated, refrigerator, stove. 941-3531, eves. 941-2924.

BROAD off, 228 Saratoga: 2nd, 5 rooms, oil steam, $97 mo. Security deposit. Adults. Mornings. 438-4094.

BROAD off: 1st, 2 rooms plus kitchen, tile bath, heat, parking. 245-6279.

BROAD Off: hardwood floors, steam heat, 1st, 5 rooms, good condition, 751-0736, 738-5344.

BROAD St.: Corner of Sumter, 5 rooms, 2nd floor, heat, refrigerator, stove. 467-4725. 647-5326.

BROAD-MILLER: Good location. 2½-3 nice rooms. Appliances. All utilities. $29 up weekly. 781-9199.

BROADWAY OFF: 5 room apartment. $85 month Call collect, 617-872-1464.

BROADWAY off, 3rd, 4 rooms, newly remodeled, stove and refrigerator. $130 with heat. 943-7809.

BROADWAY off: 111 Grove St. 2nd, 5 rooms, heat, paneled kitchen, new bath, carpeting, hardwood floors, yard, appliances, $135. Near city, busline. Route 95. 434-7979.

BROADWAY Off: 17 Battey, 3 rooms, $100; 4 rooms, $115; Parking. Apply at 93 Hope St.

BROADWAY, off: 5 rooms, 3rd, $85 month, Free wallpaper. Call 739-4931.

BROADWAY OFF: Newly renovated, wall-wall carpets, paneled, 3 rooms, $90-$95 with electric. 351-3920.

CENTREDALE: 3 rooms, 2nd floor, stove, refrigerator, heat, references, after 4, 231-5173.

CHALKSTONE Ave. Off: Lisbon St. rooms, 1st, just redecorated. $130. Adults. 295-8895, 331-1086.

CHALKSTONE — River Ave. near: 4 rooms, heat, hot water. Parking extra. Quiet adults. $135. 351-1471.

CHAPIN Ave., 2nd, 5 large rooms, 3 bedrooms, remodeled, heat included, Bus line, Ideal for family of 4. $140. 884-7521.

CHALKSTONE Ave.: Near Vet's Hospital. 5 rooms, 3rd, older children. $95. O'CONNOR, 751-2300.

CHALKSTONE Off: 3 rooms, kitchen, heat included. $160. Call 274-8250. 397-3011.

CHAPIN Ave: 3 rooms, stove included, parking. $20 monthly. Call 423-7050.

CHARLES St.: 1st, 4 rooms, with everything $110. O'CONNOR, 751-2300. HAVE OTHERS!

CONSTITUTION St., 21: 2nd floor, 5 rooms, 3 bedrooms, large yard. $110 mo. 751-9290.

CRANSTON: 5 rooms, 2nd floor, tile bath, many extras $165. Adults. Call 943-4794 or 943-1715.

CRANSTON: Duplex, 4½ rooms, fireplace, completely appliance, quiet area, principals only, 944-9122.

CRANSTON-AUBURN: 4 rooms, heat, adults, $170, 941-2757.

CRANSTON: Good location, 5 rooms, 2nd, tile bath, stove, refrigerator, garage, 1 small child o.k. $165 mo. 944-4734. 943-1715.

CRANSTON, Off Narragansett Blvd. Newly decorated studio apartment, tiled bath, shower, range, refrigerator, heat, parking. $95. 944-2270 days.

CRANSTON: "Executive House." 1890 Broad St. 1 bedroom, heat, stove, refrigerator, pool included. $189. 781-8192, 421-1268.

CRANSTON: Adults. New 3 rooms, stove, refrigerator wall to wall rug. $125 mo. June Ave. 942-1565.

CRANSTON: Woodridge Manor, 2 room efficiency apartment, 1st floor, $149 month, includes heat. Call Manager, 942-2357.

CRANSTON: Woodridge Manor, 3 [illegible]

161 UNFURNISHED APARTMENTS

CRANSTON St. off: Willow St. 1st, 4 rooms, gas space heater. $75 941-5534, eves. 941-2921.

CRANSTON: 1st floor, 2 bedrooms, living room, kitchen, Excellent condition 944-2572, 5 p.m.-9.

CRANSTON: Norwood Ave. 2 five room apartments, tiled bath, birch kitchens, garage. Call RAY MYERS, 884-7062.

CRANSTON: 4 rooms, newly redecorated, 3rd floor, heat, hot water, parking, bus, adults, 942-8533.

CRANSTON-EAST PROVIDENCE

MANSION HOUSE APTS.
101 Oaklawn Ave.
2928 Pawtucket Ave.
Unfurnished-Furnished
Efficiencies, 1 Bedroom
Apartments, Pool, Tennis

351-7878 942-8165

DARLINGTON: Modern 4½ rooms, carpeting, appliances, parking, adults, no pets. Call 467-9763.

EAST GREENWICH, "Ocean Point": 1 and 2 bedroom apartments on the Bay. Wall-to-wall carpets, stove, refrigerator, air-conditioning, heat included. Some with balconies. Starting $165 per month. Call 738-1990.

EAST Providence: 5 rooms, 1st, appliances, adults preferred, no pets. $165 month. 438-0046.

EAST Providence, 711 Dewey: 4 room duplex, stove, refrigerator, garage, yard. $170. 463-9667.

EAST PROVIDENCE, Governor Arnold: Modern studio, utilities. Beautiful area. $140-$145. 724-9872.

EAST PROVIDENCE: 4 units, 2 bedrooms each, all appliances, wall-wall carpeting, air conditioning, total electric. 434-9374.

EAST PROVIDENCE: 3rd floor, 4 rooms, barn; very clean. No pets; security; references. 434-3754.

EAST PROVIDENCE: Millstone House, 1 bedroom, appliances, air, patio, heat. $160, 434-8100.

EAST Providence, Governor Arnold: Modern studio and 1 bedroom, utilities. $140-$145. 724-9872.

EAST PROVIDENCE: 3rd, 4 rooms, modern, bus line, adults, no pets 434-1962.

EAST Providence: Off Waterman Ave., 2 new 1 bedroom apartments. Call 438-0191, 272-6264.

EAST Providence, 199 Quarry: 3 rooms, stove, refrigerator, carpeting, parking. $135, 463-9667.

EAST PROVIDENCE: 3040 Pawtucket Ave. "Cedarhurst." 3½ oversized rooms, sliding glass door to patio, walk-in closet, disposal, heat, carpets. $175. 2 bedrooms, 4½ rooms, $210. Lease. 728-6000.

EAST PROVIDENCE: 2nd, 3 rooms, bath. Refrigerator, stove. $90. Woman preferred. 12 Hawthorne Ave.

EAST PROVIDENCE: 2nd, 5 rooms, heat, garage, no pets. $165 mo. References. SAGE, 438-4069.

EAST PROVIDENCE: New studio, all appliances, carpeting, heat, air condition, parking. 727-4962.

EAST SIDE: Wayland Sq. 1 apartment available in 4 apartment complex. Many extras, parking and heat included. 725-9859.

EAST SIDE Near Blvd., 7½ rooms, 3 bedrooms, heat not included. $225. 351-4684, 421-0676.

EAST SIDE. Blackstone Blvd. 2 bedrooms, bath, lavette, modern kitchen, heated, adults, lease, $225. 751-8500 or 831-3236.

EAST SIDE: Brown-RISD area, 1-2-3 bedrooms, heat, lease, parking, fireplaces. 767-2970, 9-5; 353-3436, 5-9.

EAST Side off Hope St. large 3 bedroom apartment; tile bath, parking. 397-3011 or 274-8250.

EAST SIDE: 134 Irving Ave. 3 rooms, modern. Heat, parking. $250. Call 463-8500.

EAST Side: Off Taber, 5 rooms, wall to wall, porch, garage, lease. $225 mo. includes oil. 861-4594. eves.

EAST SIDE: Near colleges. Efficiencies to 12 room townhouses. $125-$350. Apply at office: 93 Hope St.

EAST SIDE: 3 rooms, 2 fireplaces, heat, stove, refrigerator, parking. Available June 1. 467-6073.

EAST SIDE: Off Hope, restored turn of the century, 5½ room flat, all new. Lease. 521-7218.

EAST Side: 2 and 3 bedroom apartments. $185 up. Immediate occupancy. Riker, 751-1113. 725-9310.

EAST Side: 1, 2 and 3 bedroom apartment, $135 up. 738-3490. 751-0862. 272-9589.

EAST SIDE: 170 Prospect St., modern, 2 bedrooms, 1st, heat, appliances, parking, $195. 245-5426, 6-8.

EAST Side: Near Brown, 3 rooms, heat, parking, $150. Days, 617-227-8181, ext. 214. Eves., weekends, 351-8594.

EAST Side: Wayland Sq. 3, 4 rooms luxury, dishwasher, heat, air, parking, $175-$250, 617-227-8181, ext. 214; eve.-weekend, 351-8594.

EAST Side: Off Ber[illegible] [illegible] rooms, lease, parking. Alt[illegible] place. 521-7218.

EAST SIDE, near B[illegible] rooms, wall-wall [illegible]

161 UNFURNISHED APARTMENTS

EAST Side: Transit St. 4 rooms, heat, utilities included. $142. [illegible]

EAST SIDE: 164 Doyle Ave., 3rd, 2 bedrooms, appliances, heat, parking. $135. 245-5426. 6-8 p.m.

EAST Side: 165 Fourth St. 1st, 5 rooms, 2 bedrooms $140 mo Call [illegible], 438-0700, 274-5656.

EAST SIDE: Deluxe 6 room apartment and garage. $325 mo. Call Paul Daly, Henry W. Cooke Co., 421-5350, eves 434-3223.

EAST SIDE: TOWNHOUSES!! UNIVERSITY HEIGHTS — Luxurious, garden type living; Sauna and health club, air conditioned, from $165 to $400. 831-1794 anytime

EAST SIDE: 185 Pleasant, 5 attractive rooms, 1st, steam, appliances, garage, large yard. $150. Lease. 861-2672, 461-7686.

EAST SIDE: Medway, 6 rooms, completely renovated, heat, new appliances, tile bath, $250. Modern 5 rooms Angell, available Sept. 1, many extras, $250. Others, efficiencies, 1 bedrooms. 331-3340

EDGEWOOD: 116 Columbia. 3 rooms, refrigerator, stove, carpeting, fireplace, heat. $190. 781-2495

EDGEWOOD: 2nd, 5 rooms, 2 bedrooms, tile bath, adults. 461-5874.

EDGEWOOD: Off Narragansett Blvd. Duplex, 3-4 bedrooms, stove, refrigerator, garage. Immediate occupancy. 331-3697, 467-8833.

EDGEWOOD: 1-2 bedroom, carpeted, air condition, fully appliance, busline. 353-4805. 871-9844.

EDGEWOOD: 3 rooms, 1st and 3rd, heat, kitchen appliances, cooking gas, electricity. Adults, no pets. Near busstop, after 5. 751-4795.

EDGEWOOD: 17 Selkirk, 3rd, 2 bedrooms, living room, kitchen, bath, steam heat, stove, refrigerator, $130, security deposit, references, 467-5[illegible].

ELMHURST: Huxley Ave. 1st, 6 rooms, redecorated, carpeting, garage, no pets, references, lease. $160. 421-2545; 274-7181.

ELMHURST: 5 ROOMS, 2 Bedrooms Adults, 1 child, oil, 1st! $140! ELMHURST, 351-5243.

ELMWOOD Off: 4 large rooms on 1st, parking, heat furnished. Children. References. $125. 461-5290.

ELMWOOD off: 3-4-5 ultra modern rooms, appliances, all included. $200 and up. Adults. 434-9270.

ELMWOOD: 1045. 6 rooms, 2nd, renovated, steam, parking. $145. Apply at: 93 Hope St.

ELMHURST: Near Admiral Plaza. Convenient to PC and RIC. 1 and 2 bedrooms, Immediate occupancy. All electric. With heat, $140 to $170. 353-9402 anytime, Mr. Lanni.

ELMHURST: St. Pius Church near. 6 rooms corner, 2nd, garage, utilities, adults. 331-5345. 12-1, 7-8 p.m.

ELMWOOD—Congress: 3 rooms, 2nd, heat, gas, appliances, tile bath. Adults. $110. 942-5159. 737-34[illegible].

ELMWOOD, off: 2nd, 5 large rooms, children accepted. Call 941-7406.

ELMWOOD off: 4 rooms, combinations, parking, reasonable to desirable adults. a.m., eves. 726-030[illegible].

ELMWOOD AVE: off, 623 Potters Ave., 5 rooms, all utilities, $35. weekly. Inquire 1st floor.

ELMWOOD, Off: 3 and 4 rooms. Clean. Heat, appliances, parking. Adults. Call 434-5989.

ELMWOOD, off: Spacious 3½ rooms, modern brick building, all appliances, air conditioning, parking, utilities not furnished. No Pets. Adults. References. Security Required. $125. 245-3639.

ELMWOOD OFF: Brick apartment building, 4 rooms, 2 bedrooms, bath, tile shower, range, refrigerator, heat, laundry, garage. $165. per month. 726 1702 days.

ELMWOOD Ave. 3 modern rooms, tile bath, appliances, heat, parking. Must see! $140 and up. 434-9270.

ELMWOOD: $175 mo. Teenagers or older acceptable. Tenant supplies utilities. 6 rooms (3 bedrooms), 2nd. R. A. Hurley, 421-7210.

ESMOND: 2 bedroom, air conditioned, carpet, appliances, heat, cooking gas, adults only, no pets. 731-0721.

GODDARD ST.: 5 rooms, 1st, $110. O'CONNOR RENTALS, 751-2300. 175 Gano St. Have others.

GREENVILLE. Stonehenge: 1 and 2 bedroom apartments available June 1st. Fully appliance, all electric included. No pets, adults. $185 to $225. Flo's, 949-3060.

HANOVER St., 146-148: 2nd floor, 5 rooms. $115 mo. 751-9290.

JOHNSTON: New luxury 3½ rooms, carpeting, appliances, air conditioning, $185. Busline. 421-0055.

JOHNSTON Dean Manor, air conditioned, 2 bedrooms, appliances, all utilities included, $220. 231-4169.

JOHNSTON, off Rte. 44: Mowry Ave. 4 rooms, appliances. $185 and up 231-0589.

JOHNSTON Westwood Manor Dr. Off Killingly. 4 rooms, 2 bedrooms, $160. Heat, stove, refrigerator, 274-6411; 331-0094.

JOHNSTON: 4 rooms, wall-wall, paneled throughout, stove, refrigerator, heat, $150. 942-1452. 231-7755.

JOSLIN St. (411): 2 bedrooms, 4½ [illegible]

164-A—Summer Rentals

BONNET SHORES: [illegible] of [illegible] [illegible] [illegible]

BRISTOL: [illegible] Cape [illegible] 2nd floor, 4 rooms plus enclosed porch, furnished. Quiet, secluded country atmosphere, near the water. Adults preferred, no pets. Seasonal to [illegible]

BRISTOL: [illegible] 3 bedrooms [illegible] Realty, [illegible]

CAPE COD: Chatham, 3 bedrooms, furnished, near beach, [illegible]

CAPE Cod, Brewster, large, comfortable, 7 bedroom cottage, fireplace, walk to bay beach and stores, no dogs. June, July, August. $1400 617-[illegible] or 717-[illegible]

CAPE Cod Cottage: for rent East Sandwich Beach. $100-$125 wk. Mrs. Thayer. 617-[illegible]-0070.

CAPE Cod, Hyannis: Oceanfront, 3 bedrooms, heated, private beach, $2300 season. $[illegible] daily, 2 wk. minimum 617-771-[illegible] 617-633-3261.

CHARLESTOWN Ocean Ridge area. [illegible] 3 room cottage $[illegible] per [illegible]

CHEPACHET, on Echo Lake, new 5 room cottage, weekly rates. 861-3971; 568-[illegible]

CONWAY, N.H.: Chalet, 3 bedrooms, sleeps [illegible] near lakes, heat and motor provided. Reasonable. 944-[illegible], 821-7166.

CONWAY, N.H. 4 bedroom chalet, near lakes, pool, tennis. Call 941-0779 after 6.

COVENTRY: Johnson's Pond. Waterfront, modern 4 room cottage. June-July, $[illegible] wk. 397-3631.

EAST MATUNUCK. Off Succotash Rd., 2 summer cottages, available all summer. Call 941-7408

GUNSTOCK ACRES, Guilford, N.H. For rent or lease. Year round [illegible] bedroom Chalet, fully furnished. [illegible] carport and swimming pool. [illegible] on Lake Winnipesaukee. [illegible] mi from ski slopes. Write or call: [illegible] N. Morre, 168 Waterman Ave., East Providence, R.I., 4[illegible]

HARBOUR Island, Narragansett. July 1-Labor Day. 3 bedroom Ranch, modern kitchen, ceramic tile bath, sunny living room, view of Salt Pond. Attached garage and private backyard. $1[illegible] wk. [illegible] $1,200 per season. 783-[illegible]

JAMESTOWN. Summer and year round rentals available. Bayview Realty, Inc 423-[illegible], 423-100[illegible].

JAMESTOWN: Seasonal and monthly rentals available. Mc[illegible] & Clark Inc 423-1111.

JAMESTOWN: 5 rooms, private [illegible] July-August $[illegible] monthly [illegible]

JAMESTOWN-3 bedroom Cottage near water. $1[illegible] wk. August-$[illegible] wk. June. 4[illegible]

JOHNSONS POND Mobile home [illegible]

LAKE Mishnock Hideaway cabin waterfront [illegible] heat [illegible]

LAKE Winnipesaukee, Melvin [illegible] N.H. Private beach 30 [illegible] from camp. Electric stove and refrigerator. available certain weeks all summer. Call [illegible] Jones [illegible] Charlie O'Connell [illegible] Willis [illegible] once for details. 617-222-4[illegible] Mon.-Fri. 8-3:35.

LAKE Winnipesaukee: Don't wait. Rent a 4 bedroom Chalet right on the water. Choice weeks [illegible] 253-4970. 9[illegible]-5815.

LAKE SUNAPEE, N.H. [illegible] sleeps 6, swimming, golf, [illegible] by week. Call 245-[illegible]

LAKE WILLOUGHBY. Westmore, Vt. Large cottage on beautiful lake. Superb view, privacy, swimming, fishing. All accommodations. $150 per week. Call 802-525-[illegible] 802-525-4400.

LITTLE Compton: 3 bedroom [illegible] close to beach, 635-2[illegible]

MAINE: Tenants Harbor 3 bedroom housekeeping cottage, [illegible] ocean, heated, fireplace, [illegible] furnished except linens. 617 [illegible]

MATTAPOISETT: Waterfront [illegible] room cottage. July-August. [illegible] monthly. 617-7[illegible]

MATUNUCK Pt Seaside cottage, private beach, sleeps 5. $175 [illegible] 413-569-6[illegible]

MT. VIEW, North Kingstown: [illegible] room cottage, all utilities, [illegible] beach. 72[illegible]

NARRAGANSETT: Furnished [illegible] ocean view [illegible] privacy [illegible] port. Season $2[illegible] 783-612[illegible].

NARRAGANSETT, NEAR [illegible] Oceanfront Homes. [illegible] Season LILA DELMAN 789-[illegible]

NARRAGANSETT: 4 bedroom [illegible] sites to town beach, weekly, monthly. 434-1199. After 6 p.m.

NARRAGANSETT: 3 bedroom [illegible] trally located, near beaches, furnished. Call 783-8026.

NARRAGANSETT: 1 block [illegible] ocean. Completely furnished, washer: washing machine, yard privacy [illegible] season, [illegible]

NARRAGANSETT: 3 bedroom [illegible] 5 mins from major beaches [illegible] dining areas. Dishwasher. [illegible] Ave. 3-Labor Day, $[illegible] 783-11[illegible]

NARRAGANSETT, waterfront [illegible] rooms very clean, July-A[illegible] weekly. Wharton Realty, 78[illegible]

NARRAGANSETT: 7½ rooms [illegible]

1) FIND A FURNISHED APARTMENT THAT HAS THREE ROOMS AND IS ON THE EAST SIDE.

____

____

____

2) FIND AN UNFURNISHED APARTMENT IN ELMWOOD ON THE 1ST FLOOR.

____

____

____

3) FIND AN UNFURNISHED APARTMENT THAT IS UNDER $125.00.

____

____

____

4) FIND A SUMMER RENTAL IN JAMESTOWN.

____

____

____

5) FIND A FURNISHED APARTMENT WITH TWO BEDROOMS.

6) FIND AN UNFURNISHED APARTMENT THAT HAS A STOVE AND A REFRIGERATOR AND IS IN EDGEWOOD.

EAST SIDE: NEAR BROWN, 3 ROOMS, HEAT, AIR CONDITION, WALL TO WALL CARPET, STOVE, TILE BATH, LAUNDRY, STORAGE, $170/MONTH.

7) WHAT IS THE LOCATION?

8) HOW MANY ROOMS DOES THE APARTMENT HAVE?

9) WHAT IS THE RENT?

10) WHAT ARE THE EXTRAS?

LESSON II----- Teacher Guide

The following material does not discuss the economics of different types of housing such as mobile homes, condominiums, or townhouses. Nevertheless, it is important for the student to know about different types of housing before making a decision. Depending upon the amount of time available, you might want to discuss the alternatives to conventional single family dwellings.

1. Let the students discuss the different types of housing, their advantages and disadvantages.

2. Before reading Lesson II, ask the students to list some advantages and disadvantages of renting.

3. Invite a real estate person to come in and talk about different kinds of housing available in the area.

4. Encourage the students to discuss, on the basis of their income and the nature of their job and their needs, what housing alternatives are best for them.

BUYING A HOUSE

Joe Homer was angry. For the second time in three years his landlord made a large increase in his rent. Joe knew that rents were skyrocketing everywhere. He decided to carefully weigh the advantages of renting and of home owning. Maybe it was time to consider buying a house.

Advantages of Renting

1. People can move without worrying about selling a house.
2. People don't have to worry about taking care of the lawn or maintenance repairs. The landlord is responsible for the upkeep of the property.
3. You don't have to pay property taxes and insurance.

Advantages of Homeowning

1. The rent people pay goes down the drain. Mortgage payments build up an "equity". This means that with every payment made, a person's share in the value of the home goes up.
2. Mortgage payments are fixed while rents can go up.
3. People can take deductions on the property taxes and mortgage interest they pay when they fill out their income tax. They cannot take tax deductions on the rent they pay for an apartment.
4. People have extra room and their own back yard when they own a house. Also, they can have things the way they want them. They don't have to share walls and hallways with other renters. Homeowners have privacy.

Joe Homer considered all of these points before making a decision. In the end, Joe decided that if people plan to stay in one place for a while, it was cheaper to buy a house than to rent. If people planned to move around it was cheaper to rent than to buy. Joe knew that he and his family would be in the same place for a pretty long time. As a result, he felt sure that his decision to buy a house was the right one.

The Homers Move In

Once the Homers decided to buy a house, they had to find a home which would meet their needs and be within their budget. They knew that this was their first experience in house buying. They also knew that if they did not buy wisely, it could be the most expensive mistake of their lives. So they decided to learn as much as they could about housing.

THE FACTS THAT JOE KNEW ABOUT HOUSE CONSTRUCTION

--Joe knew that it was important to buy a well-built home.

--He knew that he should check to see that there were no cracks in the walls and ceilings.

--He knew that to keep fuel costs down, a well-insulated home was definitely a must during this energy crisis. Therefore, he would check for any wind drafts from loose windows or doors. Also, he would check to see if the house had storm windows to protect it from a loss of heat during the winter months.

--He would let the tap run and flush the toilet at the same time. He knew that this was a good way to check on water pressure. Also, he knew that copper piping was a plus to prevent rust.

--He knew that it was a good idea to test the heating system. To do this, he would raise the temperature on the thermostat and see how long the system took to respond. Also, this would help him to know how noisy the system would be.

--Joe also knew that he should check the electrical wiring for the strength of the electric current (measured in amperage units). A home wired for at least 100 amperes would be better equipped to use several appliances without blowing a fuse. Most cables with a 100-ampere strength would be an inch thick.

-- He would check to see if the home had its own septic tank. If it did, he would ask the owner how big the tank was. Joe knew that an average family should have at least a 1,000 gallon septic tank. After that, he would check the location of the tank and the drain field. If it was an old home, he would also check to see when the tank was last drained and how old the tank was. He knew that most tanks were good for only about twelve years.

--Joe would then check the land on which the house sat. He would do this to check for drainage and to see if the house was settling.

--Finally, Joe knew that he would have to be on the lookout for any hidden defects. He knew that the home owner did not have to tell him about the house's problems. Therefore, he would have to use his own judgment to determine the quality of the house.

In view of the large investment the Homers were making, they thought that it would be a good idea to hire an expert to assess the worth of the house and double-check Joe's decisions. The appraiser would be able to tell them if the property's price was fair and reasonable. The appraiser would also be able to assess the workmanship of the house and provide other information which could influence the Homers' decision.

Joe and Jackie Homer knew that they might have to look at a lot of houses until they found the right place at the right price. They were getting excited to have their new house, but they both knew that this was one time when they could not afford to be wrong.

QUESTIONS

1. List three advantages of owning a home.

2. List three disadvantages of owning a home.

3. Discuss with the class the advantages of assessing family needs, preferences, and budget limitations. Then discuss how each of these items help in making decisions regarding the purchase of a home.

4. It may be better to rent a place rather then to buy if:
    A. You plan to live in the same place for five years or more.
    B. You know you have a secure job and can afford the rent.
    C. You like to keep a place in good shape and the landlord doesn't care if you work on it.
    D. You have a concern over paying property taxes and insurance rates.

5. When you own a home you can deduct from your income tax:
    A. Mortgage payments and real estate interest.
    B. Mortgage payments and mortgage interest.
    C. Real estate tax and mortgage interest.
    D. B. and C.
    E. A. and C.
    F. A, B, and C.

The Dream House (Part II)

Lesson XIV

A banker told the Homers that two and a half times their yearly income was the upper limit that any family should invest in a house. If they invested more, it would be impossible to meet their monthly payments.

Joe Homer had a secure job with the state government. He was making $16,000 a year. Jackie got a little over $6,000 for her job as a bookkeeper. Therefore, keeping in mind what the banker had told them, they figured out what they could pay for a house:

Joe's yearly salary $16,000
Jackie"s yearly salary 6,000
TOTAL $22,000
2 1/2 X 22,00 = 55,000

THIS MEANT THAT THE MOST THE HOMERS COULD PAY FOR A HOUSE WAS $55,000.

They looked under the real estate column in the classified ad section of the newspaper. Also, since most of the houses that were for sale were listed with a real estate agency, they decided to call the Rural Realty Company right away. They chose this real estate firm because they had heard that they were one of the companies that shared a list of all houses for sale. A company with a list like that is part of a multiple listing service.

THE HUNT

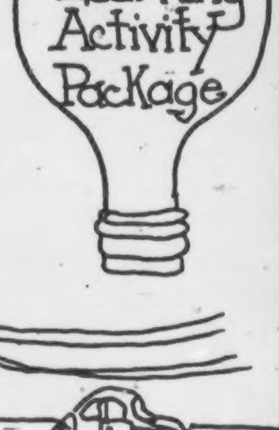
Mr. Crist of the Rural Realty Company went through the listing of the homes for sale. The property data on each listing had information on each house that was for sale. It also listed the yearly expenses for taxes, water, heat, sewer, and insurance for each of the homes. This information helped the Homers to estimate the cost on each of these items for the coming years. That way, they would know the kinds of expenses they would have to expect.

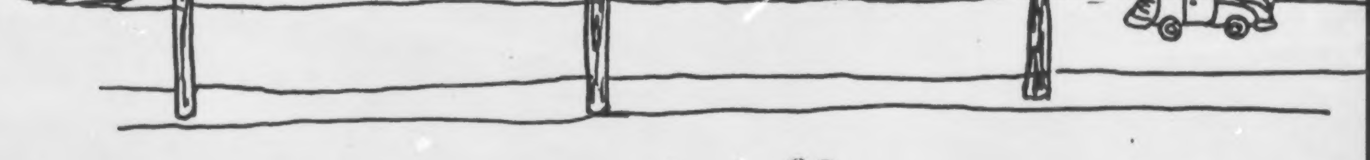
On the basis of the information in these cards, the Homers decided to look at several homes which seemed to meet their needs.

During their visits to the houses they had selected, Jackie and Joe looked at the floor plan of the house and the colors of the carpeting and wallpaper. They checked wall construction, plumbing, insulation and the heating system. They also checked the basement for dampness.

One day Mr. Crist called them to say that a new house had just been put up for sale. The data sheet sounded like just what the Homers were looking for. They were glad they had a realtor whom they could trust. He suggested that they offer less money for the house than what the people were asking. They accepted the Homers" offer because they had already bought a new house in another town and wanted to move quickly. Although it took a while to get a loan from a bank, the Homers finally became the proud owner of their own home.

UNDERSTANDING YOUR UTILITY BILLS and SAVING ENERGY


A
Learning
Activity
Package



LESSON III

To the Teacher:

1. Ask the students how many of them have to pay for their own utilities. How many rent houses or apartments where all or some utilities are included? What types of energy do they use? Gas, electricity, or oil?

2. Have a debate about nuclear energy. What alternatives to oil and gas do the students feel are most likely to be used, i. e. synthetic fuel, solar energy, etc.?

3. What are they doing to conserve energy in their own lives? Driving? In their homes?

Jim: This bill from my oil company came today. It seems very high.

Carl: You can check it, if you want to.

Jim: Really? How?

Carl: Do you have the receipt left by the person who delivered the oil?

Jim: Yes, this is it here.

Carl: Okay. Let's see. You had one hundred gallons of oil delivered. It says here that it costs 82.9 cents pergallon.

Jim: Oh! So I multiply the price per gallon by the number of gallons I received?

Carl: That's right.

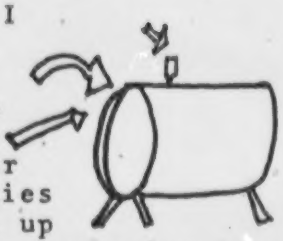
EXERCISE 1

DIRECTIONS: Let's figure Jim's oil bill for him.

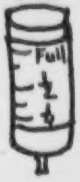
$$\begin{array}{rl} 82.9 & \text{cents per gallon} \\ \times\ \underline{100} & \text{gallons} \end{array}$$

Bob pays 79 cents a gallon for his oil. He usually orders 180 gallons. How much does he pay?

LESSON I



The average household oil tank holds 275 gallons of oil. There is a gauge on the top that tells you how much oil is in the tank. When it gets to half, you should call your oil company and order more oil. Many oil companies will keep records and come to fill up your tank when it gets low without you having to call them.



Most people order 180 gallons at a time. You should check your gauge regularly and have the oil company come only when you need oil.

When you first move into a house, have the tank filled and watch how fast you use the oil. Remember that in the summer you'll only be using oil to heat your water and in winter you'll also be using it to heat your home.

When you determine how fast you use the oil then you'll know how often the oil company should come and replace it.

LESSON II

It's a good idea to have a service contract with the company that delivers your oil. If something happens to your oil burner, they'll come to your house any hour, day or night to repair it.

Service Contract

It won't cost you anything. If you don't have a service contract you'll have to pay for any parts that are needed and for "labor" or the time that it takes the repair person to fix the burner.

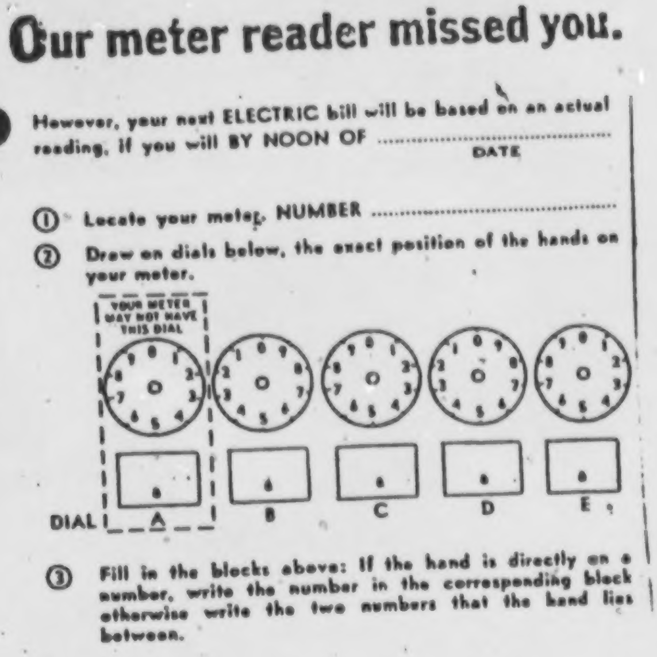
Service contracts usually cost $25 or $30 a year.

ELECTRICITY

When you get your electric bill, you may wonder why it is different from the last one. If you have any questions you can call your local electric company. They'll be happy to answer your questions. People who heat their homes with gas rather than oil will probably get a bill for both electricity and gas at the same time.

If you're not home the someone from the electric company comes to read the meter, he will leave a card for you to mark the dial reading. After you take the reading, mark it on the card and mail it promptly.

Draws arrows in the circles in the same places that they are on your meter. Make a copy for your records.



Our meter reader missed you.

However, your next ELECTRIC bill will be based on an actual reading, if you will BY NOON OF .... DATE

① Locate your meter NUMBER ....

② Draw on dials below, the exact position of the hands on your meter.

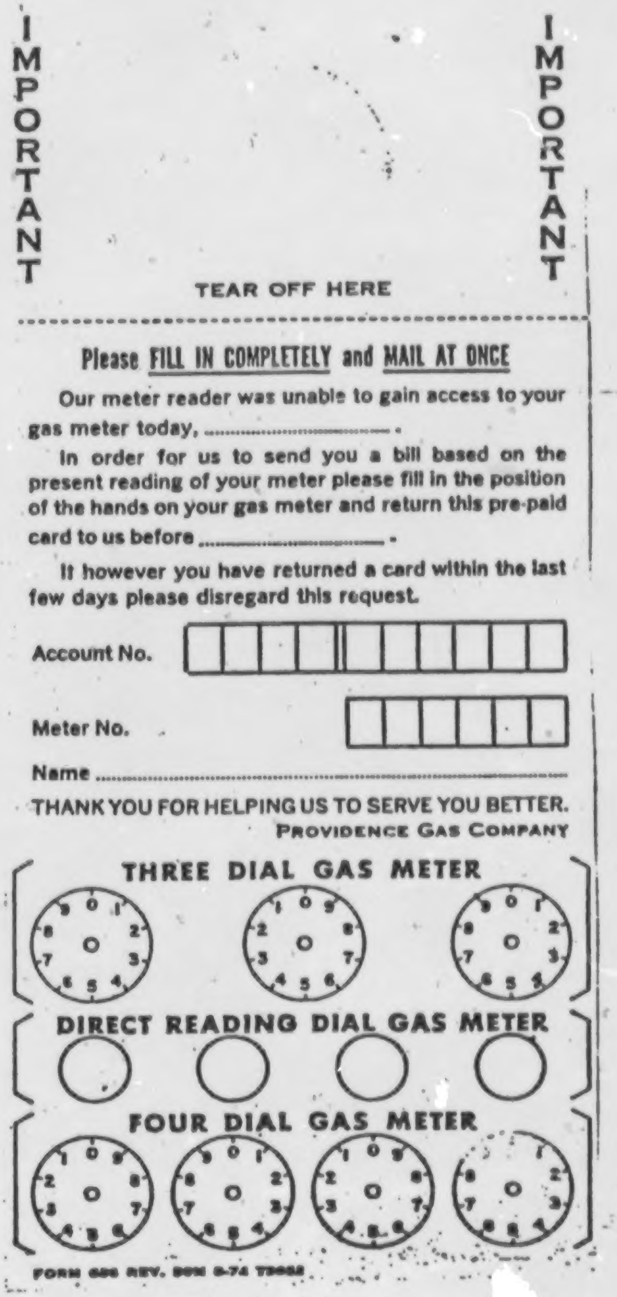
YOUR METER MAY NOT HAVE THIS DIAL
DIAL
A
B
C
D
E

③ Fill in the blocks above: If the hand is directly on a number, write the number in the corresponding block otherwise write the two numbers that the hand lies between.

Electric bills come every month or every other month in some places.

Here is an example of a card on which you can record your gas usage. →

If the meter reader was unable to read your meter and you forget to send in a card, the company will estimate the amount of gas you used. If your bill was estimated; and you don't think it's correct, you can call the Gas Company and they'll send you another card to fill out and mail back. If a mistake was made, they'll gladly adjust your next bill.



IMPORTANT

IMPORTANT

TEAR OFF HERE

Please FILL IN COMPLETELY and MAIL AT ONCE

Our meter reader was unable to gain access to your gas meter today, ...

In order for us to send you a bill based on the present reading of your meter please fill in the position of the hands on your gas meter and return this pre-paid card to us before ....

If however you have returned a card within the last few days please disregard this request.

Account No. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Meter No. ☐☐☐☐☐☐

Name ....

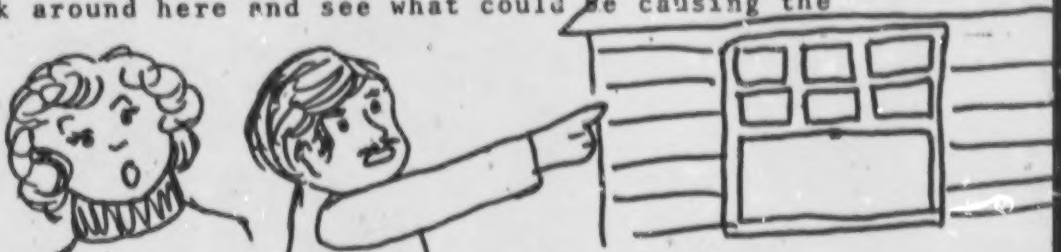
THANK YOU FOR HELPING US TO SERVE YOU BETTER.
PROVIDENCE GAS COMPANY

FORM [illegible] REV. [illegible] 8-74 [illegible]

Utility Bills--dialogue

Amalia: My heating bill is extremely high! I can't understand how this little apartment uses so much fuel.

Paco: Let's look around here and see what could be causing the problem.



Paco: Ah! Here's one thing. You don't have storm windows. A lot of your heat is lost that way.

Amalia: But my landlord should provide them.

Paco: Yes, ask him. Remember, if he doesn't call the local Consumer Protection Agency.

Amalia: Do you see anything else wrong?

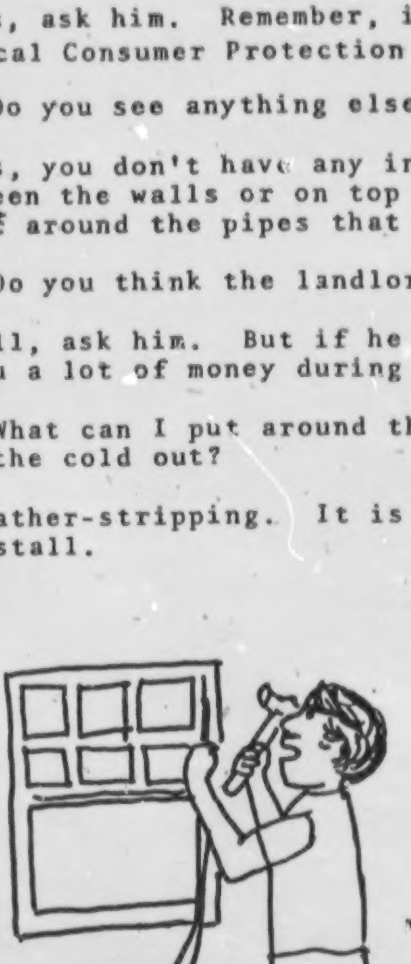
Paco: Yes, you don't have any insulation under the floors, between the walls or on top of the ceiling. Also it can be put around the pipes that the hot water travels through.

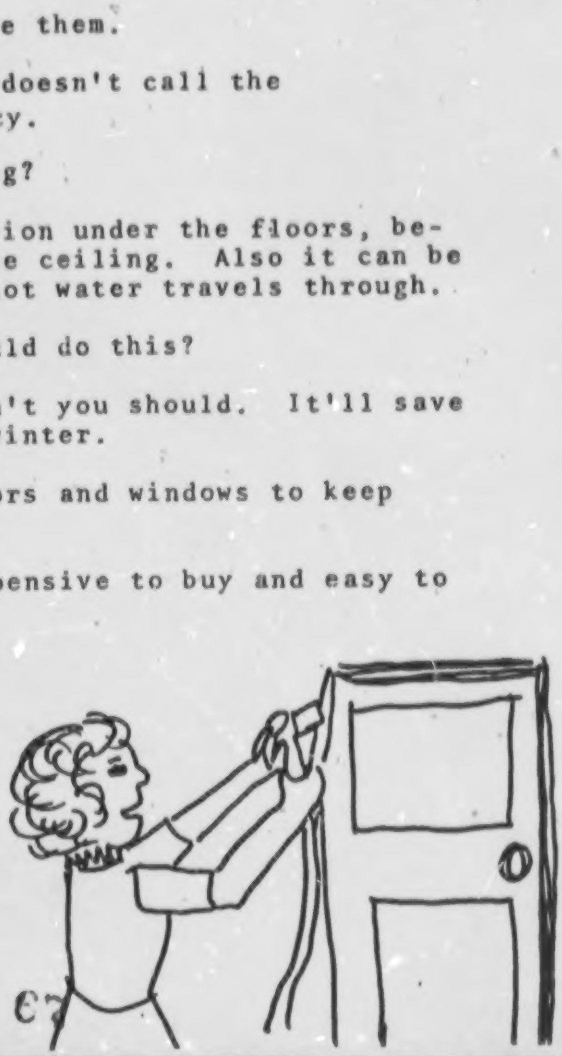
Amalia: Do you think the landlord would do this?

Paco: Well, ask him. But if he doesn't you should. It'll save you a lot of money during the winter.

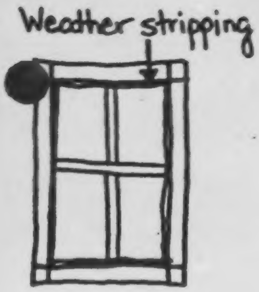
Amalia: What can I put around the doors and windows to keep the cold out?

Paco: Weather-stripping. It is inexpensive to buy and easy to install.





SAVING ENERGY IN WINTER



In the house:

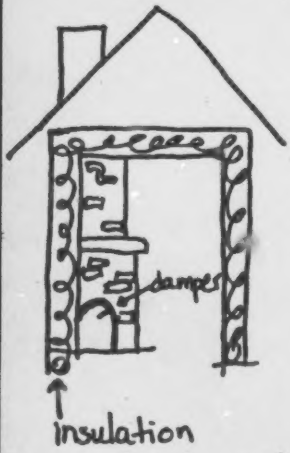
1. Put weather stripping around doors and windows so that heat can't escape.

2. Put up storm windows and storm doors. On sliding doors make sure they are thermopane or double glass.

3. Keep curtains closed at night.

4. Install insulation in walls and ceiling. You should have at least 6" of insulation on the top ceiling of your house.

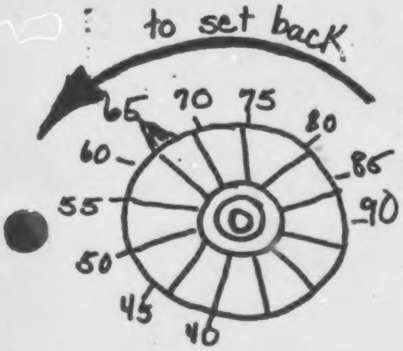
5. Close the doors of rooms you are not using, and keep all closet doors shut.



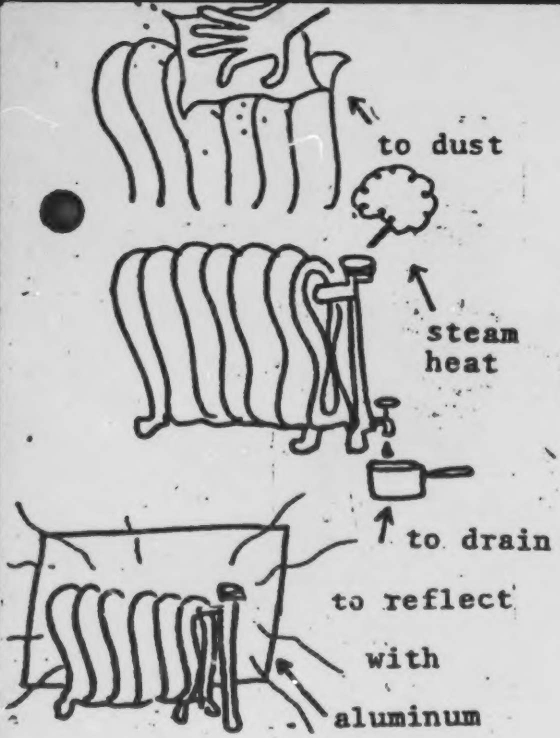
6. Close your fire place. damper when you are not using it.

7. Install a wood-burning stove or insert into your fireplace. Some people have been able to greatly reduce heating bills by burning wood instead of using gas or electricity.

8. Turn back your thermostat.



Did you know that you can save 2-3 percent of your fuel if you set your thermostat back 1°? If you put your thermostat on 65-68° you can save a lot of fuel. At night you can set your thermostat back 10° and save 10-15% of your fuel.



9. Get an expert to check your heating system. A heater works better if it is in good condition.

10. If you have steam heat, drain the air or water out of the radiators. Dust the radiators often. Reflect the heat into the room with aluminum behind the radiator.

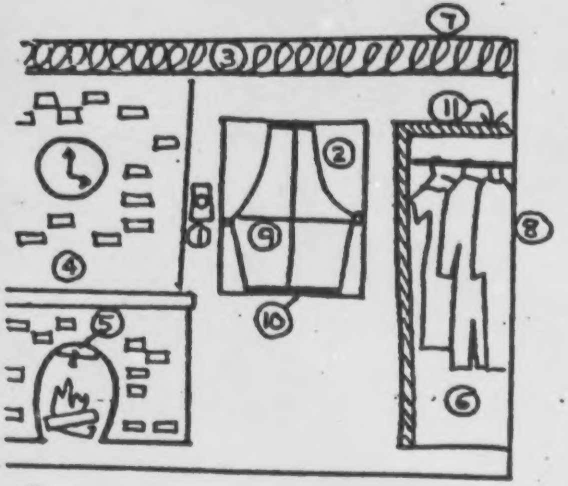
© Herblock in The Washington Post

'There is that disadvantage'

COMPLETE:

1. You can save ____________ by closing the doors of ____________ and ____________.
2. Close the windows near your ____________.
3. Close your fireplace ____________.
4. In winter, ____________ your curtains at night.
5. You save ____________ by setting your thermostat back.
6. You save ____________ % of your fuel by setting the thermostat back one degree.
7. At night, set the thermostat back ____________ °.
8. Check your ____________ to save fuel.
9. ____________ air and water from your radiators.
10. ____________ the radiators to keep them clean.

LABEL:


7
3
11
2
8
1
9
4
10
5
6

______ INSULATION

______ WINDOW

______ DOOR

______ CLOSET

______ CEILING

______ WALL

______ DAMPER

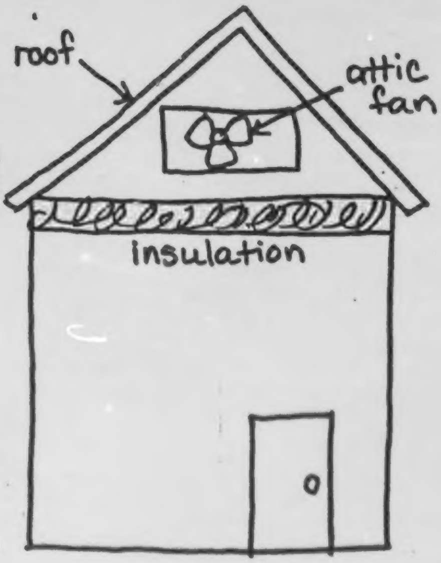
______ FIREPLACE

______ WEATHER STRIPPING

______ THERMOSTAT

______ CURTAINS

PLANT
A
TREE!

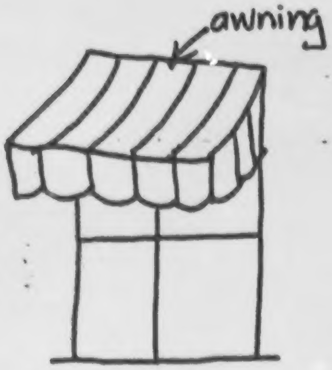


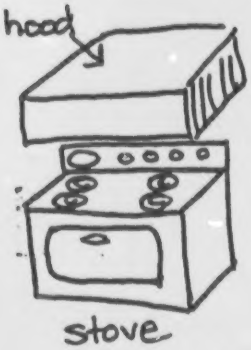
Part 4: SAVING ENERGY IN SUMMER

You don't need air conditioning to make your house cooler on hot days:

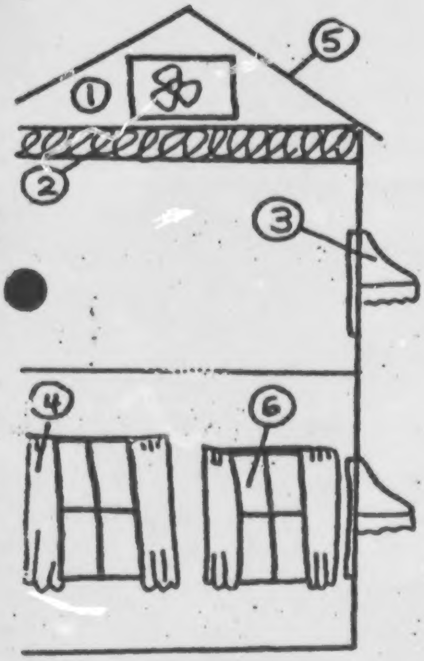
Follow these tips and see what a difference they make.

1. Put insulation between your attic and ceiling.
2. Install an attic fan to pull cool air through the house. If you don't have an attic, even small window fans will circulate the air.
3. Put awnings on the windows to help keep out the sun. Just closing the curtains at windows where the sun pours in will keep a room cooler.
4. Paint the house and roof a light color.
5. Put a hood and fan over your stove to pull out odors as well as heat from the kitchen.
6. Open windows at night when the air is cool and close them when the air is hot.
7. Plant shade trees around the house.





HOW CAN YOU KEEP THIS HOUSE COOL IN SUMMER?



1. PUT AN ________ ____________ IN THE ATTIC.

2. OR PUT ________ BETWEEN THE ATTIC AND ROOMS

3. ____________ OVER THE WINDOWS KEEP THE SUN OUT.

4. __________ ON THE WINDOWS KEEP THE ROOM COOL

5. A LIGHT COLORED __________ IS COOLER.

6. OPEN WINDOWS AT ____________________.

Part 6: APPLIANCES

Doug: What are you doing, Anne?

Anne: I'm checking the gasket on the refrigerator.

Doug: Why?

Anne: If the gasket is not tight, cold air escapes from the refrigerator.

Doug: I see, you're saving energy!!

Anne: Yes, and there are other ways, too.

Doug: Like what?

Anne: Well, I try not to open the door of the refrigerator too much.

Doug: What else?

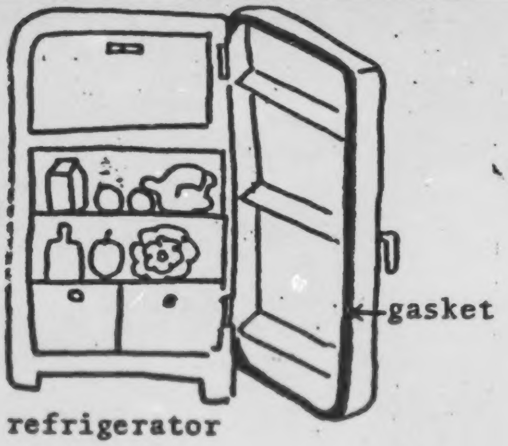
Anne: I use the washing machine and dishwasher only when I have a lot of clothes or dishes to wash.

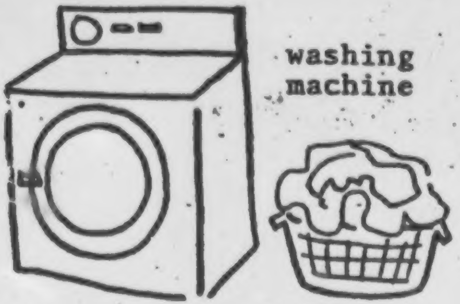
And I use cold water in the washing machine when I can.

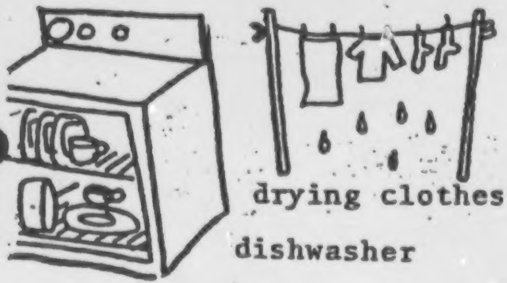
Doug: You could also save energy by hanging up your clothes to dry outside instead of using a dryer.

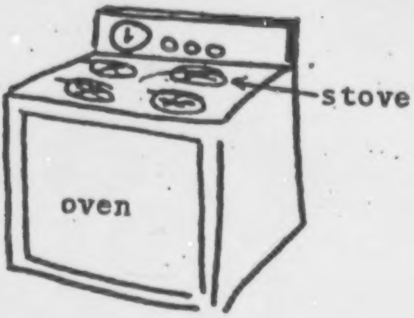
Anne: I also check the gaskets on the stove and try to cook several things at one time in the oven.

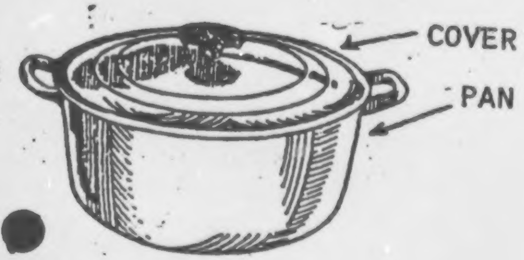
Putting covers on pans helps to cook the food quickly.

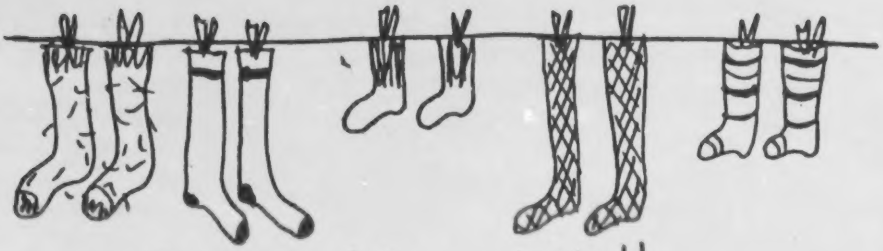

gasket
refrigerator


washing machine


drying clothes
dishwasher







Dry your clothes outside!!

Check the things these appliances use:

	ELECTRICITY	WATER	FUEL
lights			
water heater			
dishwater			
shower			
air conditioner			
heater			
refrigerator			
stove			

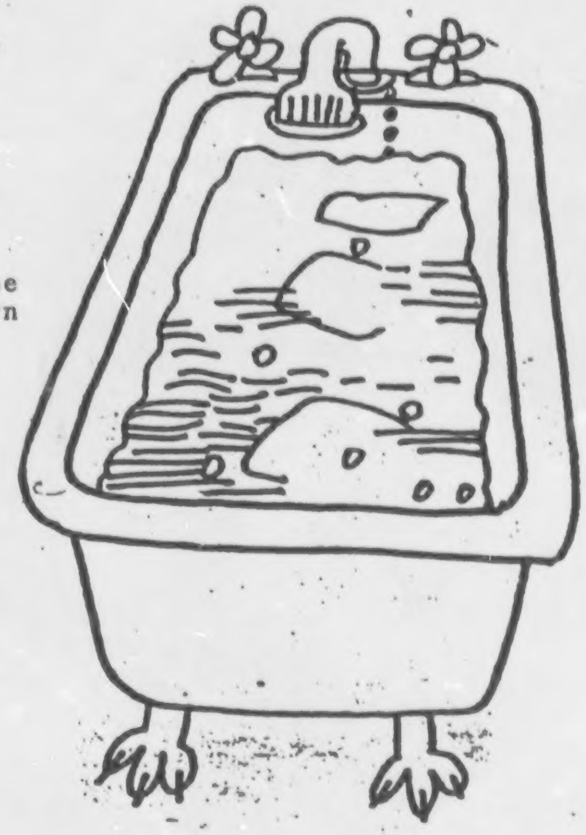
SAVING WATER AND ENERGY

You can save water by fixing leaky faucets. Sometimes all they need is a new washer.

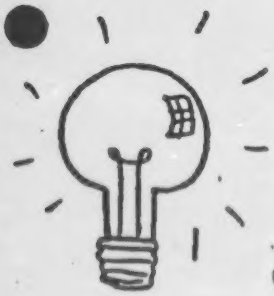
Take a shower!!

A bath uses a lot water.

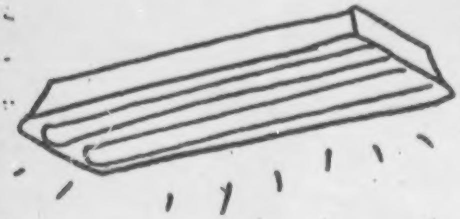
Also, if you own your own home you can save energy by turning down the temperature on the hot water tank.



T



light
bombilla



fluorescent light
bombilla fluorescente

PART 8: SAVING ELECTRICITY

WHAT ARE SOME OTHER WAYS TO SAVE ELECTRICITY? TURN OFF YOUR ELECTRIC LIGHTS WHEN YOU DON'T NEED THEM. DON'T USE A LOT OF LIGHT IN PLACES WHERE YOU DON'T NEED IT. WHEN YOU CAN, USE THE SUN'S LIGHT. PAINT YOUR WALLS WITH LIGHT COLORS. IF YOU CAN, USE FLOURESCENT LIGHTS. THEY GIVE MORE LIGHT FOR THE ELECTRICITY THAN OTHER LIGHTS. AT CHRISTMAS, DO NOT PUT MANY LIGHTS OUTSIDE YOUR HOUSE.

T

POST TEST

CHECK ONE ANSWER:

1. ______________ AROUND WINDOWS AND DOORS ~~STOPS~~ prevents HEAT from ESCAP~~E~~ING.
   A) INSULATION B) WEATHER STRIPPING C) FILTERS

2. ______________ WINDOWS AND DOORS ALSO STOP HEAT from ESCAP~~E~~ING.
   A) INSULATED B) WOODEN C) STORM

3. YOU CAN PUT ____________ IN YOUR WALLS AND CEILINGS.
   A) INSULATION B) WEATHER STRIPPING C) FILTERS

4. YOU CHANGE THE HEATING IN YOUR HOUSE WITH THE:
   A) THERMOSTAT B) REFRIGERATOR C) WATER HEATER

5. YOU CAN REFLECT HEAT INTO A ROOM WITH:
   A) ALUMINUM B) INSULATION C) STORM DOORS

6. IN SOME HOUSES, HEAT COMES FROM THE:
   A) STOVE B) RADIATOR C) THERMOSTAT

7. WHAT CAN HELP COOL THE HOUSE?
   A) STOVE B) REFRIGERATOR C) ATTIC FAN

T

8. _______________ OVER THE WINDOWS HELP COOL A HOUSE:

A) HOODS B) AWNINGS C) RADIATORS

9. IF YOU HAVE AIR CONDITIONING, YOUR THERMOSTAT SHOULD BE ON A(N) _______________ WALL.

A) INSIDE B) OUTSIDE C) KITCHEN

10. AN OLD __________ CAN CAUSE COOL AIR TO ESCAPRE FROM THE REFRIGERATOR:

A) INSULATION B) GASKET C) HOOD

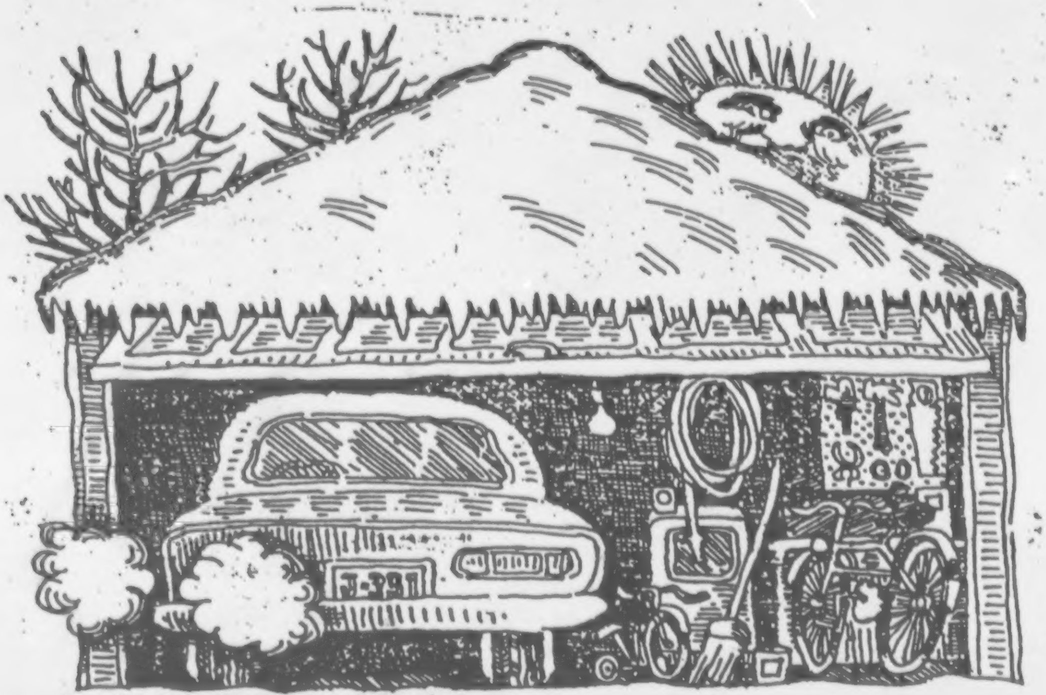
11. WHAT CAN SAVE WATER?

A) FIXING LEAKY FAUCETS B) CHECKING GASKET ON STOVE

C) CHECKING HEATER

12. _______________ LIGHTS GIVE MORE LIGHT FOR THE ELECTRICITY THAN OTHER LIGHTS.

A) ELECTRIC B) FLOURESCENT C) COLD



BANKING YOUR MONEY

Check Register

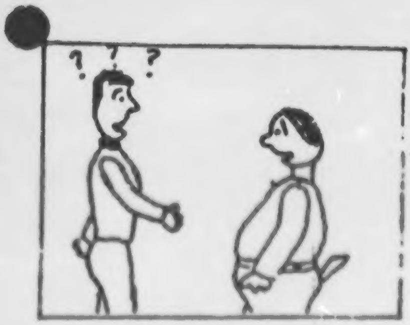
Teacher Guide

Money management is a real concern to everyone, and an individual without the necessary basic knowledge of banking services is at a real disadvantage in today's society. Although some banks differ slightly on minor points, for one most part they operate on the same principles. You should become familiar with the various banking services in the local community and encourage your students to do likewise.

Suggested Activities

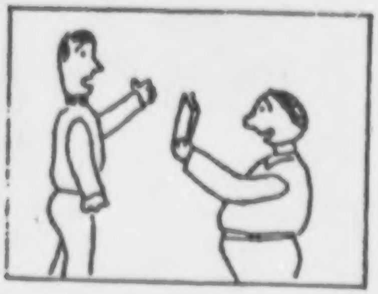
1. Look in the newspapers for different banks' ads and list the services that the banks provide.
2. Place on the bulletin board in your classroom, the names of all the students and the banks in which they have their accounts. List the students' names according to their type of bank and the services their banks provide. It is importamt for the students to recognize that the services provided by different types of banks many times overlap. They should shop around when availing themselves of bank services (like taking out a loan, putting money in a savings account, opening a checking account, or having access to 24 hour banking).
3. As a reinforcing activity, provide students with the opportunity to do their own bank records. Have them bring in a monthly bank statement and work through their records.
4. Use sample deposit slips and checks registers from local banks to provide practice in filling out deposit slips, writing checks, endorsing checks and keeping records.
5. Let the students check the rules their banks have regarding overdrawn checks.
6. These lessons can be used to teach a) writing dollars and and cents in numbers and words; b) computational skills.

DIALOGUE



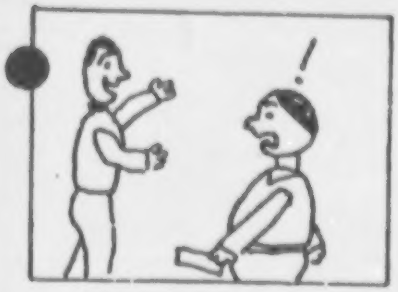
Bill: Did you go to the bank yeaterday?

Joe: Yes, I did.

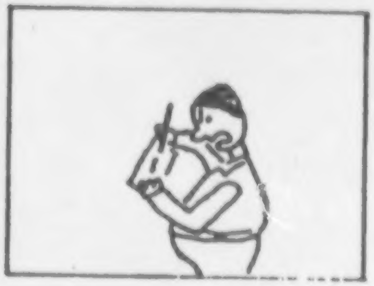


Bill: Did you open a savings account?

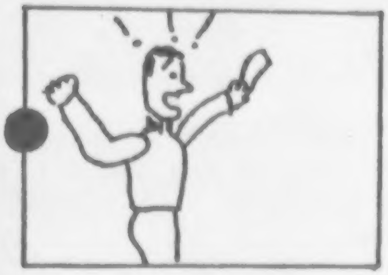
Joe: No, I didn't, I opened a checking account. Here's my checkbook.



Bill: Good. Remember you borrowed $5.00 from me last month? You said you didn't have any cash to pay me back. Now you can write me a check.



Joe: O.K., O.K., I'm going to write you a check now. Here it is. Goodbye.



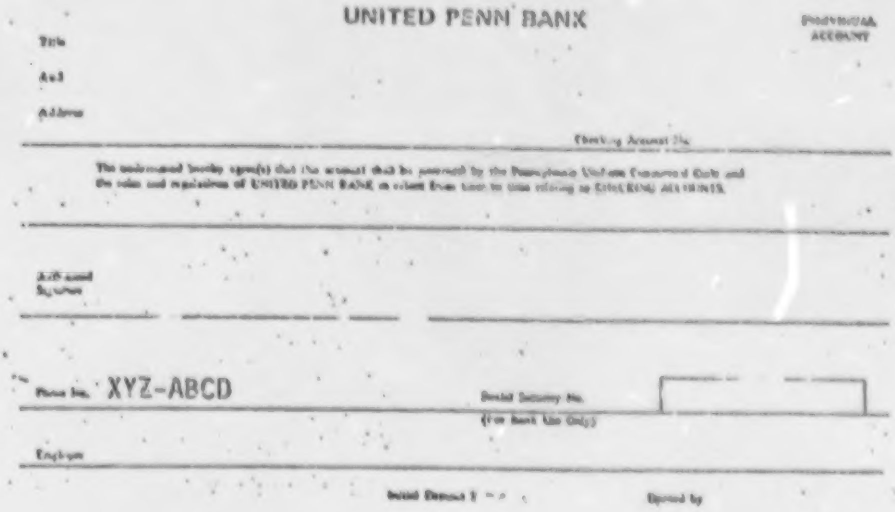
Bill: Joe's a nice guy after all. But wait, he didn't sign the check. Now how am I going to get my $5.00?

Soon Bill decide that it might be a good idea for him to open a checking account, too. When he went to open up his checking account, he was told to see Mrs. Norris, who was in charge of new accounts. Bill wanted to open an account in his name only. He wanted to be the only person who could use it. Therefore, he wanted an individual account, not a joint account.

Mrs. Norris typed Bill's full name, address, telephone number, and his social security number on three signature cards, then she gave Bill the cards to sing on the line where is said "authorized signatures." He signed exactly the way he would sign his checks. He put $50.00 in the bank to open the account.

Bill was concerned about how much having a checking account at the bank would cost. Mrs. Norris explained that most banks have a service charge for checking accounts, usually about ten cents a check. Some banks, however, allow free checks to anyone keeping a certain minimum balance in their account. A service charge is made anytime the balance goes below this amount. Some banks will offer free checking for those customers having a savings account with them, or if they are senior citizens.

The card that Bill signed looked like the one shown here. Most banks have similar cards.



UNITED PENN BANK

INDIVIDUAL ACCOUNT

Title

And

Address

Checking Account No.

Authorized Signature

Phone No. XYZ-ABCD

Social Security No.

(For Bank Use Only)

Employer

Initial Deposit $

Opened by

Soon, Bill began to understand that checking accounts were helpful in many ways:

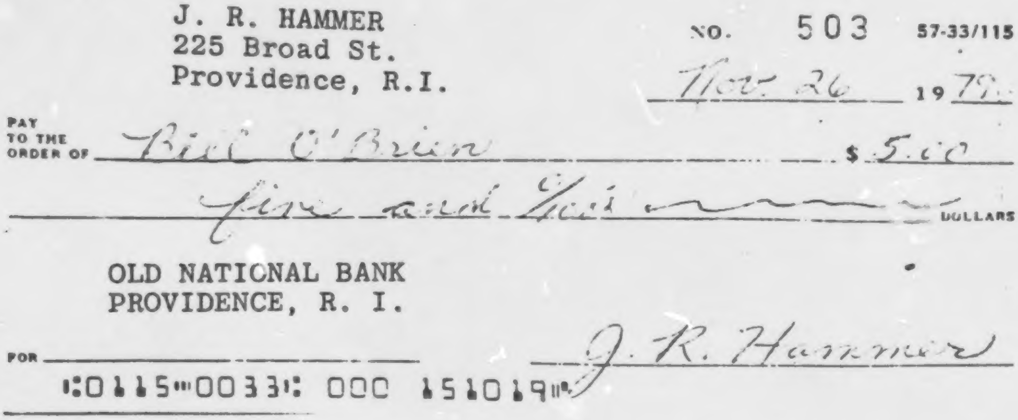
--Checks are safer than cash. If a check gets lost, you can report the loss to the bank. The bank will stop payment on that check. This means the bank will not cash that check.

--Checks are a time saver. You can write checks to pay for your bills, and then mail them in.

--Checks are LEGAL PROOF of any payments that you make. The bank returns all of the checks that you write.

--A well-kept checking account is a plus point for your credit rating. It increases your ability to borrow money. A lender has greater trust in a person who can handle money well.

The very next day Bill finally got that check for $5.00 from Joe.



J. R. HAMMER
225 Broad St.
Providence, R.I.

NO. 503 57-33/115

Nov. 26 1979

PAY TO THE ORDER OF Bill O'Brien $5.00

five and Zero DOLLARS

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

FOR

J. R. Hammer

⑆0115⑈0033⑆ 000 151019⑈

Before He deposited it, Bill read the information Mrs. Norris gave him.

HOW TO MAKE A DEPOSIT:

Money can be deposited in your accounts whenever you wish; for your convenience we have 24-hour-a-day banking. Remember, payday is usually a busy time for deposits. You can have your paycheck deposited directly by your employer. Government checks, such as social security checks, can also be deposited directly; thus, saving you a trip to the bank.

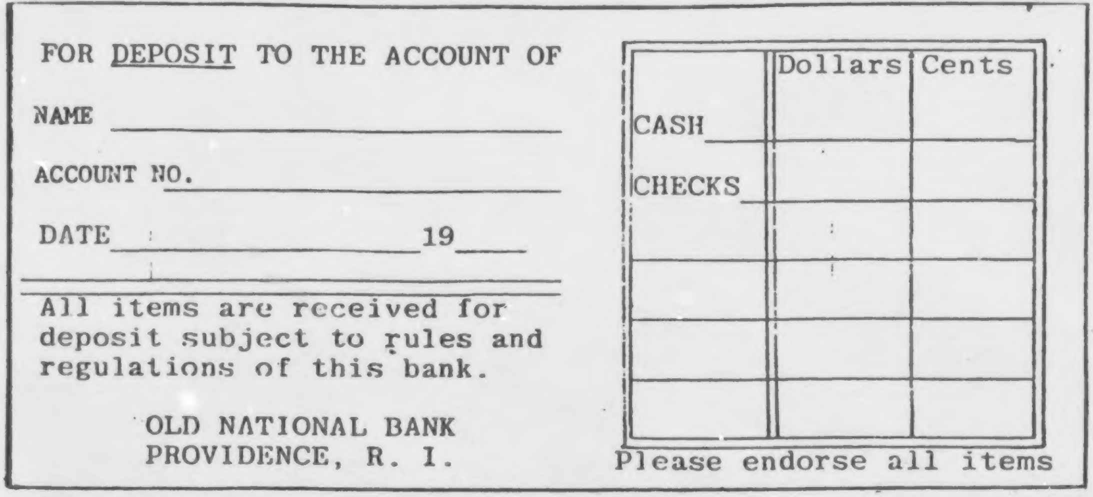
To make a deposit, you will need to fill out a deposit slip. These are provided in your check record book, or may be obtained from the writing desk at the bank.

The following information is needed on a deposit slip:

1. Name and address
2. Date of deposit
3. Account number
4. Amount of cash and coins to be deposited
5. Amounts of the checks to be deposited
6. Total of the amounts which is known as the net deposit.

Once the deposit has been made, you should enter the amount in your record book. The deposit receipt given by the bank should be kept in a safe place.

Bill filled out the deposit slip that he got at the writing desk at the bank. Because his printed checks had not yet come in the mail.



FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME ____________________

ACCOUNT NO. ____________________

DATE ________________ 19____

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		

Please endorse all items

He also remembered he had to endorse Joe's check before he deposited it.

This is what Bill read about endorsements:

TYPES OF ENDORSEMENTS:

Blank Endorsement - The receiver of the check signs his name when he wants to cash the check.

Full Endorsement - transfers payment to someone else, and only that person can cash the check.

Restricted Endorsement - an endorsement that limits the receiver of the check as to the use he/she can make of the funds collected (commonly used when checks are prepared for deposit). This endorsement is used to discourage theft of a check, as a prospective thief would not be interested in a check that must be deposited.

Blank Endorsement

Bill O'Brien

Full Endorsement

Pay to the
order of
John Doe
Bill O'Brien

Restricted Endorsement

For deposit
only to
account
#0862439
Bill O'Brien

Bill was careful to use the restricted endorsement, since he only wanted to put the check in the bank.

Finally, he filled out the check register.

RECORD ALL CHARGES OR CREDITS THAT AFFECT YOUR ACCOUNT

NUMBER	DATE	DESCRIPTION OF TRANSACTION	PAYMENT/DEBIT		√ T	FEE (IF ANY)	DEPOSIT/CREDIT		BALANCE	
									$ 50	00
	11/25	Deposit	$			$	$ 5	00	5 55	00 00

EXERCISE:

Using the following information, fill in the checks and deposit slips. Then make the additions to his check register above.

Be sure to record:

1. Check number
2. Date of check
3. The payee of the check (to whom you paid the check)
4. The amount of the check

To keep a proper balance in their check register, you should subtract the amount of the check from the previous balance and write in the new balance. Be sure you record your checks in the check register as they are written. Don't trust your memory - record the check immediately, even if you are in line at a grocery store, etc. Any deposits made should be recorded in the deposit space and then added to the previous balance, thus giving a new balance.

Bill writes checks to::

12/02	1.	A & P	$39.42	groceries
12/05	2.	Bell Telephone	$15.60	phone bill
12/12	3.	Sears	$37.98	work boots
12/31	4.	Mr. King	$175.00	rent

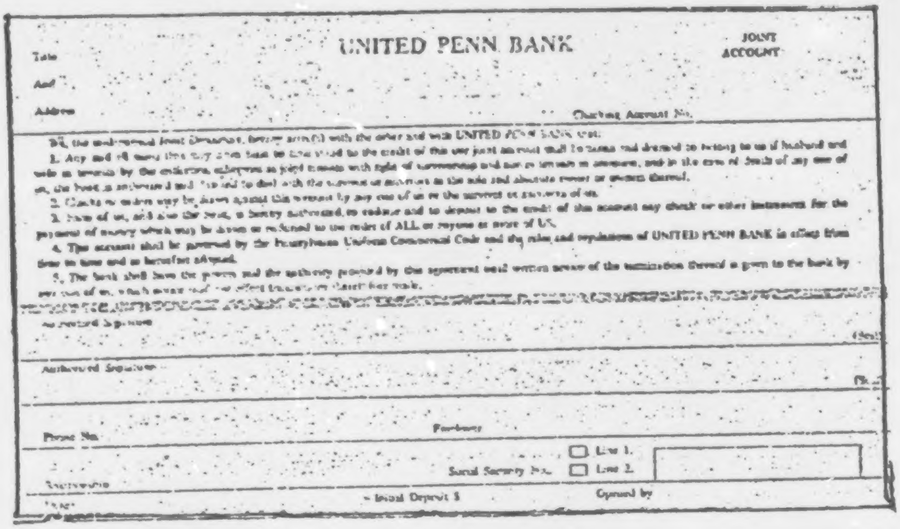
Bill receives checks:

12/03	1.	$205.00	from Marco's Garage (salary)
12/17	2.	$205.00	" " " "

(need 2 blank deposit slips)

Questions

1. This is a signature card for a joint checking account at the United Penn Bank. Imagine that you and your spouse are opening a joint account with an initial deposit of $15. Print clearly on this signature form.
   - A. Your name and your spouse's name.
   - B. Social security number.
   - C. Money put in to open the account.



UNITED PENN BANK

JOINT ACCOUNT

Checking Account No.

Authorized Signature

Phone No.

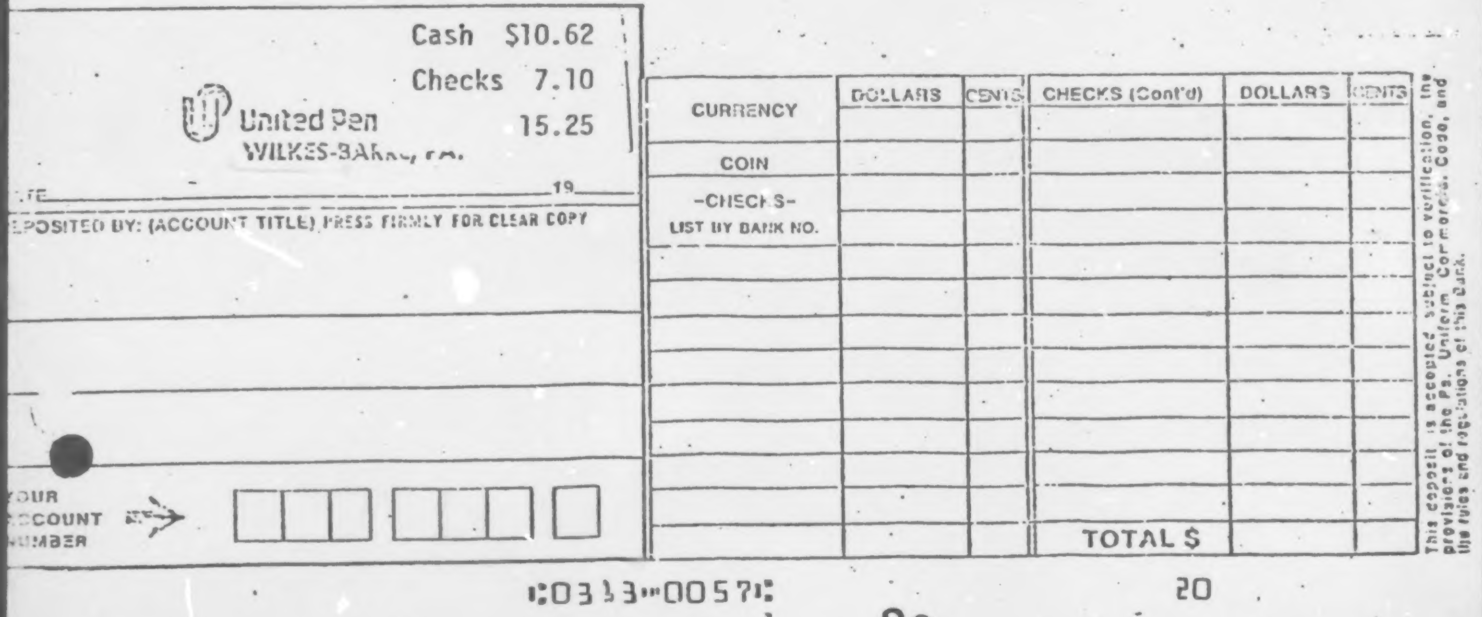
☐ Line 1.

Social Security No. ☐ Line 2.

Initial Deposit $

Opened by

2. Fill out the deposit slip using the information below. Put your name and today's date in the blanks.



Cash $10.62

Checks 7.10

15.25

United Pen

WILKES-BARR, PA.

TE ______________________ 19____

EPOSITED BY: (ACCOUNT TITLE) PRESS FIRMLY FOR CLEAR COPY

OUR
COUNT
UMBER

CURRENCY	DOLLARS	CENTS	CHECKS (Cont'd)	DOLLARS	CENTS
COIN					
-CHECKS- LIST BY BANK NO.					
			TOTAL $		

This deposit is accepted subject to verification, the provisions of the Pa. Uniform Commercial Code, and the rules and regulations of this Bank.

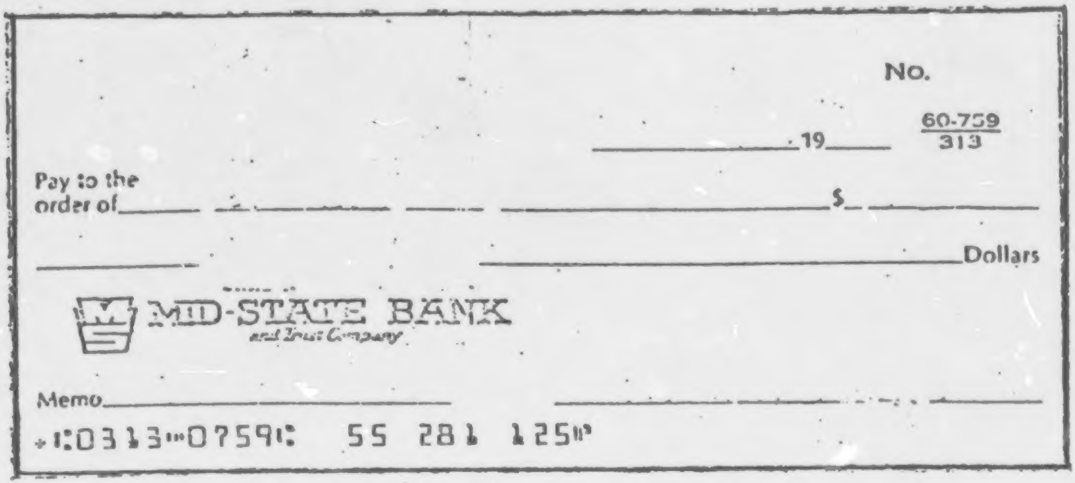
⑆0313⑈0057⑆

20

3. Fill out the check below with the given information:

Date:	December 1, 1976	Amount:	$20.55
To:	Utility Company	Check No.:	100

Sign your name the way you signed it on the signature card.



No.

_______________ 19_____ 60-759/313

Pay to the order of ________________________________ $__________

____ Dollars

MID-STATE BANK
and Trust Company

Memo______________________ ______________________

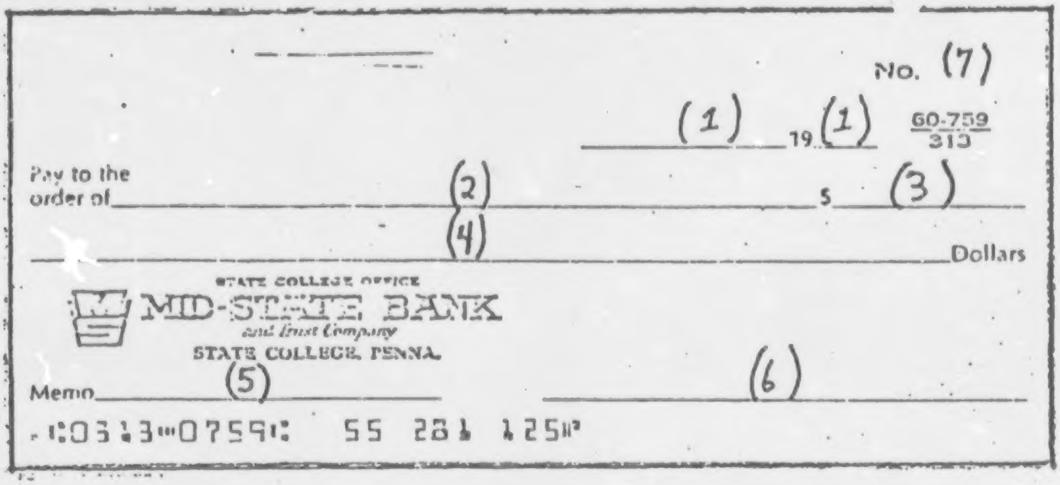
⑆0313⑈0759⑆ 55 281 125⑈

4. Checking accounts are helpful in all of the following ways except:
   A. Checks are safer than cash to carry around.
   B. Checks do your walking--they are safe to send through the mail.
   C. You cannot make a mistake on your records.
   D. You have a record of your payments.

5. Joint account means:
   A. A bank account against which two or more persons can write checks.
   B. An account which two or more banks can maintain for you.
   C. A bank account which is kept by both you and your employer.
   D. An account where you can cash checks at two banks.

6. John Doe wants to get cash for a check drawn in his name. How would he endorse it?
   A. Pay to the order of Hometown Bank
      John Doe
   B. John Doe.
   C. Pay to the order of John Doe.
   D. Either A or B.

The following seven questions test your ability to write a check. Look at the numbers in the blank spaces of the copy of a check from Midstate Bank to answer your questions.



No. (7)

(1) 19 (1) 60-759/313

Pay to the order of (2) $ (3)

(4) Dollars

STATE COLLEGE OFFICE
MID-STATE BANK
and Trust Company
STATE COLLEGE, PENNA.

Memo (5) (6)

:0313-0759: 55 281 125"

7. Which of the following information goes into (1)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature: Jane Doe.
   - F. None of the above.

8. Which of the following information goes into (2)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature.
   - F. None of the above.

11

9. Which of the following information goes into (3)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature.
   - F. None of the above.

10. Which of the following information goes into (4)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature.
   - F. None of the above.

11. Which of the following information goes into (5)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature.
   - F. None of the above.

12. Which of the following information goes into (6)?
   - A. Date: December 1, 1976.
   - B. To: Utility Company.
   - C. Amount in digits $20.55.
   - D. Check No.: 100.
   - E. Signature.
   - F. None of the above.

No. 57-13/116

________________ 19___

Pay to the order of ________________________________ $_________

____ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. _________________________

No. 57-13/116

________________ 19___

Pay to the order of ________________________________ $_________

____ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. _________________________

No. 57-13/116

________________ 19___

Pay to the order of ________________________________ $_________

____ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. _________________________

12

No. $\frac{57\text{-}13}{116}$

______________ 19___

Pay to the
order of ______________________________ $________

______________________________________ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. ______________________

No. $\frac{57\text{-}13}{116}$

______________ 19___

Pay to the
order of ______________________________ $________

______________________________________ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. ______________________

No. $\frac{57\text{-}13}{116}$

______________ 19___

Pay to the
order of ______________________________ $________

______________________________________ Dollars

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I. ______________________

Southeast
National Bank
of Pennsylvania

CHECKING DEPOSIT

ACCOUNT NUMBER

NAME

DATE

DEPOSIT	DOLLARS	CENTS
CASH		
CHECKS List by Bank No.		
Total from other side		
TOTAL		

1-5510-003 (2/77)

All items are accepted for deposit subject to the rules and regulations of this bank concerning checking accounts.

CHECKS List by Bank No.	DOLLARS	CENTS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
TOTAL $		

ENTER TOTAL ON FRONT OF DEPOSIT TICKET

Southeast
National Bank
of Pennsylvania

CHECKING DEPOSIT

ACCOUNT NUMBER

NAME

DATE

DEPOSIT	DOLLARS	CENTS
CASH		
CHECKS List by Bank No.		
Total from other side		
TOTAL		

All items are accepted for deposit subject to the rules and regulations of this bank concerning checking accounts.

CHECKS List by Bank No.	DOLLARS	CENTS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
TOTAL $		

ENTER TOTAL ON FRONT OF DEPOSIT TICKET

OBJECTIVE II: BANKING YOUR MONEY

The student will be able to:

1. Understand the importance of having a checking account
    a. open an account
    b. make deposits properly
    c. write checks

BANKING

Objectives:

The student will be able to:

1. Understand the different types of checking accounts
   a. describe how to open a checking account
   b. describe how to make deposits
   c. describe how to write checks

2. Understand the importance of keeping good records of checks written or deposits made
   a. balance a check book
   b. read a bank statement
   c. verify an account

3. Understand the importance of a savings account
   a. describe how to open a savings account
   b. know how much he'she can save each month

Discussion: for the teacher--Activities

1. Have the students list the many services that banks offer to their depositors. Find out how many students make use of each of these services. Depending on their reply, you may wish to spend more or less time reviewing different banking functions.

2. Plan a trip for your class to a local bank. List in advance the things you are going to look for and the questions you would like to have answered: for example

   a. Is the money in the bank safe?
   b. What services are offered by this particular bank?
   c. Is there a charge for checking?

3. If there are several different types of banks in your community, you might like to send a committee to each and compare reports.

FDIC

Bank Statement
OLD NATIONAL BANK

Bill O'Brien
56 Bateman Ave.
Newport, R. I.

Account No.: 100-002-3

Statement Date: 9/28/79

Total Checks	Total Deposits	Service Charge	Balance This Statement
4	2	.00	81.42

Checks	Deposits	Date	Balance
Balance forward		8/27	542.56
$200.00		9/03	342.56
26.14		9/10	316.42
235.00		9/15	81.42

The bank had paid and returned three checks to Bill. These were his cancelled checks. He was told to keep all cancelled checks for two years. Checks 1) for taxes, 2) for medical bills, 3) for interest on loans, 4) for gifts or charity and other tax deductible items were to be kept for five years for income tax purposes.

After the date written on his bank statement, Bill had used two checks. One was to the Handy Man's Tool Company. The other was to the Hum Drum Diner. He used the form on the back of the bank statement to make sure that the figures on his record agreed with the ones on the bank statement.

OUTSTANDING CHECKS

Check No.	Amt.
17	$19.20
18	21.05
TOTAL	$40.25

The checks he had written but the bank had not paid for at the time of the statement.

Here he wrote No. 17 for the check he had made for the Handy Man's Tool Company, and the amount of $19.20. He filled in the same information for Check No. 18. These two were the only "outstanding" checks at that time.
$40.25 is the total for both checks.

LESSON II - BANKING

Checking Problems

Lección 1

Bill had been managing his money well until he got a notice for an overdrawn check from his bank. The letter from the bank told him that he had written a check for more money than he had in his checking account. He had overdrawn his account. He called the bank right away.

The manager told him that they made the payment on his check because Bill was usually a good customer. This was the first time he had overdrawn his account. The manager also told him that he must deposit money to pay back the bank. The bank charged him five dollars for an overdrawn check. This was the fee the bank charged their customers for the extra work on overdrawn checks. The manager also told him to be careful in the future. If he overdrew his checking account too often, the bank would not pay for the checks, but he would still have to pay the bank fee. Besides, it would also give Bill a bad credit rating to bounce checks too often.

Bill told the manager that there must be some mix-up. He was very careful to keep a record of all the checks he had written and of all the money he had deposited in her account. The manager said that someone from the bookkeeping section at the bank would be happy to go over the figures with him.

Before leaving for the bank, Bill again compared the figures in the bank statement for this month with the figures on the record he kept for himself.

Checking Problems

Bill had been managing his money well until he got a notice for an overdrawn check from his bank. The letter from the bank told him that he had written a check for more money than he had in his checking account. He had overdrawn his account. He called the bank right away.

The manager told him that they made the payment on his check because Bill was usually a good customer. This was the first time he had overdrawn his account. The manager also told him that he must deposit money to pay back the bank. The bank charged him five dollars for an overdrawn check. This was the fee the bank charged their customers for the extra work on overdrawn checks. The manager also told him to be careful in the future. If he overdrew his checking account too often, the bank would not pay for the checks, but he would still have to pay the bank fee. Besides, it would also give Bill a bad credit rating to bounce checks too often.

Bill told the manager that there must be some mix-up. He was very careful to keep a record of all the checks he had written and of all the money he had deposited in her account. The manager said that someone from the bookkeeping section at the bank would be happy to go over the figures with him.

Before leaving for the bank, Bill again compared the figures in the bank statement for this month with the figures on the record he kept for himself.

RECORD ALL CHARGES OR CREDITS THAT AFFECT YOUR ACCOUNT

NUMBER	DATE	DESCRIPTION OF TRANSACTION	PAYMENT/DEBIT (-)	✓ T	FEE (IF ANY) (-)	DEPOSIT/CREDIT (+)	BALANCE
			$		$	$	

Help Bill check his statement:

BANK BALANCE SHOWN ON THIS STATEMENT	$________	He wrote the bank balance shown on the bank statement.
ADD (+) DEPOSITS NOT CREDITED IN THIS STATEMENT (IF ANY)	$________	Since he had not put any money in the bank during this time, he left it blank.
SUBTRACT (-) OUTSTANDING CHECKS	$________	He wrote the total of the outstanding checks, and subtracted it from the bank balance.
BALANCE	$________	This amount should agree with the checkbook balance. Does it?

When he was done checking, Bill felt sure that someone had goofed at the bank. He was certain that the mix-up wasn't caused by his mistake.

Unfortunately, the bookkeeper told Bill that he was wrong. When he had written the check for the Handyman Tool Company he had recorded the amount as $19.20 in his checkbook. Actually, the amount was $79.20. He had meant to write a 7 but when he went to subtract he misread the number as a 1. The bookkeeper assured Bill that people often make mistakes like that, but she also told him to be more careful when he wroted numbers in the future.

QUESTIONS

1. The following is the list of checks John wrote. Fill out for him the register he uses to keep his own records of his account.

Previous Balance $425.68

Check No.	Date	Amount	To	For
100	973/79	$120.00	Town Apts.	Rent for Sept.
101	9/6/79	30.40	Doe Market	Groceries
102	9/ 14/79	65.10	Road Runners	Car Payment
103	9/30/79	20.80	Doe Market	Groceries
Deposit	10/1/79	375.16	Paycheck	
		107.16		

RECORD ALL CHARGES OR CREDITS THAT AFFECT YOUR ACCOUNT

NUMBER	DATE	DESCRIPTION OF TRANSACTION	PAYMENT/DEBIT (-)	✓ T	FEE (IF ANY) (-)	DEPOSIT/CREDIT (+)	BALANCE $
			$		$	$	

The following is his bank statement for September. The Balance on his August statement was $425.68. It is carried forward on his September statement.

Statement date
9/28/79

Total checks	Total deposits	Service charge	Balance this statement
3	0	0	$210.18

Checks	Deposits	Date	Balance
$120.00	Balance forward	8/30	$425.68
30.00		9/3	305.68
65.10		9/6	275.28
		9/4	210.18

2. Circle the figure and mark with letters (a), (b), and (c) which show:
   (a) the balance he had on his August statement.
   (b) his balance at the end of this statement period.
   (c) the date of this statement.

RECORD ALL CHARGES OR CREDITS THAT AFFECT YOUR ACCOUNT

NUMBER	DATE	DESCRIPTION OF TRANSACTION	PAYMENT/DEBIT (-)	√ T	FEE (IF ANY) (-)	DEPOSIT/CREDIT (+)	BALANCE
			$		$	$	

The following is his bank statement for September. The Balance on his August statement was $425.68. It is carried forward on his September statement.

Statement date
9/28/79

Total checks	Total deposits	Service charge	Balance this statement
3	0	0	$210.18

Checks	Deposits	Date	Balance
$120.00	Balance forward	8/30	$425.68
30.00		9/3	305.68
65.10		9/6	275.28
		9/4	210.18

2. Circle the figure and mark with letters (a), (b), and (c) which show:
   (a) the balance he had on his August statement.
   (b) his balance at the end of this statement period.
   (c) the date of this statement.

3. List 1) the checks the bank did not pay for him, 2) the deposits, if any, not recorded from the chart in question number two.

No.	Date	Amount	To	For

Check and see if his records agree with the bank statement. Use the form below:

OUTSTANDING CHECKS

CHECK NO.	AMOUNT	
	$	
TOTAL	$	

BANK BALANCE SHOWN ON THIS STATEMENT $ ____________

ADD (+) DEPOSITS NOT CREDITED IN THIS STATEMENT IF ANY $ ____________

TOTAL → $ ____________

SUBTRACT (−) OUTSTANDING CHECKS $ ____________

BALANCE → $ ____________

THIS BALANCE SHOULD AGREE WITH YOUR CHECK BOOK BALANCE AFTER DEDUCTING SERVICE CHARGE IF ANY SHOWN ON THIS STATEMENT.

4. Discuss with the class 1) what the rules in your bank are if someone overdraws their account? (Check with your bank if you don't know.) 2) What are cancelled checks? 3) Why should you keep cancelled checks? and 4) Why is it important to balance your checkbook?

LESSON III SAVING MONEY

To the teacher:

Have the students find out when their bank or savings and loan posts interest, and suggest that from time to time they have it entered in their passbook. It should give them a good feeling to see the interest add money to their account.

Many states declare a savings account inactive if it hasn't been touched in ten years. Banking institutions are required to turn these accounts over to the state. Should students remember an old account after the state has possession, they will be required to prove ownership. The state will then pay back the account money with interest to be recordedñ therefore, the above should never happen.

HOW TO SAVE REGULARLY:

For savers, the worst problem of all is self-discipline. Here are a few helpful suggestions:

1. Students should set a goal for themselves - so much money saved by a certain year.
2. They should save toward it regularly and routinely. Savings payments should be a monthly automatic outlay, just like rent or mortgage payments.
3. Students can also save where they are employed through the payroll deduction plan for U. S. savings bonds.
4. Some companies will arrange to deposit percentages of pay into their credit unionñ which often pays a higher rate of interest on savings than do other savings institutions.

CREDIT UNIONS:

Credit unions are a good place to save money. They are convenient and yield a high rate of interest, but not every company or group of employees has a credit union.

Steps to follow in opening an account with a credit union:

1. Students should notify the credit union office that they would like to have systematic deductions taken from their paycheck. They will need to fill out a form giving the credit union permission to receive these deductions.
2. Deductions will be made automatically before students receive their paychecks.
3. Several times a year, students will receive statements from the credit union indicating the amount of money and interest paid to their accounts.

4. Students will also receive a record of payments if they have borrowed from the credit union. Explain that students may have a loan and savings account at the same time; however, the interest charged on the loan will be greater that the interest received on their savings account.

OTHER BANKING SERVICES

SAFE DEPOSIT BOXES:

These steel boxes are kept in the bank vault, and are available in several sizes. A rental fee is charged according to the size.

Lesson III

Note: Savings Banks are located only in the following states: Alaska, Connecticut, Delaware, Indiana, Maine, Maryland, Massachusetts, Minnesota, New Hampshire, New Jersey, New York, Oregon, Pennsylvania, Rhode Island, Vermont, Washington and Wisconsin.

Although Bill did not have a lot of extra money, he decided he would try to save a little bit from each pay check and put it in a savings account. His uncle Frank explained how a savings account works and showed him his passbook or record of the money he deposited.

Frank told Bill to check at the bank where he had his checking account to find out what types of savings plans they have. He also said that Bill could save money at a Savings and Loan Association or through his credit union at work.

After talking to Mrs. Moreno at his bank Bill decided to open up a savings account which he could withdraw money at any time and not have to pay a penalty. Even though the other types of savings accounts paid more interest, Bill felt comfortable knowing he could transfer the money to his checking account if he ever would need money in a hurry.

Again Bill had to fill out a signature card and provide Mrs. Moreno with personal information. He decided to start his savings account with fifty dollars, although he thought he would only be able to save $10.00 from every paycheck. Mrs. Moreno recorded the $50.00 in the passbook, then she gave it to Bill and told him to keep it in a safe place. She told him that whenever he wanted to make a deposit or withdrawal he must have his passbook with him. She also showed him where to find the deposit or withdrawal slips at the writing desk. Finally, she cautiones him that if he ver lost the passbook, he should report it to the bank immediately.

Exercise:

To the teacher:

This activity is good either individually or in small groups. The entire class should work one or two together to begin with. Keep an eye on your students' progress so you can catch any mistakes early.

The class should work together on the first savings account activities requiring the preparation of both deposit and withdrawal slips. After the teacher is satisfied with the students' comprehension of the activity, they can be expected to work on an individual or small group basis.

On the following page you will see a page from Bill's uncle's savings passbook. It traces Frank's deposits and withdrawals from December 13, 1973 to March 21, 1974. You will also find blank deposit and withdrawal slips for savings accounts following the passbook. Write a deposit slip for each deposit listed in the passbook, and similarly a withdrawal slip. The first ones are done as examples.

Use your own names, or invent ones if that is more comfortable. You can make the deposits either in cash or checks, or both. Use your imagination. If necessary, flip to the section on checking accounts to see where the check number is found.

OLD NATIONAL BANK

SAVINGS PASSBOOK WITHDRAWAL

3 3 2 5
Account No.

December 18 73
Date Mo. Day Yr.

fifteen DOLLARS
Written Amount

$ 15.00

SIGNATURE Frank O'Brien

PASSBOOK MUST BE PRESENTED WITH THIS ORDER

OLD NATIONAL BANK

SAVINGS PASSBOOK WITHDRAWAL

Account No.

Date Mo. Day Yr.

DOLLARS
Written Amount

$

SIGNATURE

PASSBOOK MUST BE PRESENTED WITH THIS ORDER

OLD NATIONAL BANK

SAVINGS PASSBOOK WITHDRAWAL

Account No.

Date Mo. Day Yr.

Written Amount ______________________ DOLLARS

$

SIGNATURE______________________

PASSBOOK MUST BE PRESENTED WITH THIS ORDER

OLD NATIONAL BANK

SAVINGS PASSBOOK WITHDRAWAL

Account No.

Date Mo. Day Yr.

Written Amount ______________________ DOLLARS

$

SIGNATURE______________________

PASSBOOK MUST BE PRESENTED WITH THIS ORDER

OLD NATIONAL BANK

SAVINGS PASSBOOK WITHDRAWAL

Account No.

Date Mo. Day Yr.

Written Amount ______________________ DOLLARS

$

SIGNATURE______________________

PASSBOOK MUST BE PRESENTED WITH THIS ORDER

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME Frank O'Brien

ADDRESS 235 Broad ST, Providence

DATE December 13 1973

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH	23	00
CHECKS		
57-15 117	90	00
TOTAL	113	00

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME

ADDRESS

DATE 19

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME

ADDRESS

DATE 19

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		
TOTAL		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME

ADDRESS

DATE 19

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		
TOTAL		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME

ADDRESS

DATE 19

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME ________________________

ADDRESS ______________________

DATE ________________ 19___

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		
TOTAL		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME ________________________

ADDRESS ______________________

DATE ________________ 19___

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		
TOTAL		

Please endorse all items

FOR DEPOSIT TO THE ACCOUNT OF

NAME ________________________

ADDRESS ______________________

DATE ________________ 19___

All items are received for deposit subject to rules and regulations of this bank.

OLD NATIONAL BANK
PROVIDENCE, R. I.

	Dollars	Cents
CASH		
CHECKS		

Please endorse all items

INSURANCE

... car

... health

... life

OBJECTIVES INSURANCE

The student will be able to:

1. understand the importance of buying car insurance
    a. describe the minimum insurance required by law
    b. describe the coverage provided by different types of insurance
    c. decide what kind of car insurance he/she needs for his/her car
2. describe the importance of having some type of health coverage
    a. explain how to get health insurance
3. describe the importance of having life insurance
    a. describe the two major types of life insurance

WHOSE FAULT?: YOUR FAULT, THEIR FAULT, OR NO-FAULT

Teacher Guide

Minimum coverage is legal requirement. Additional coverage has to be decided on the basis of a cost/benefit relationship. Raising the following questions may help the students decide what type of insurance they need.

- If it is an old car, is it worth paying for comprehensive or collision insurance?

- How much will it cost and what kind of protection will it provide?

- Do they do much long distance driving, or just around town?

Suggested Activities - DISCUSSION QUESTIONS

1. Find out how many students have car insurance. Help them examine and compare the literature on car insurance from different companies with which they have insurance.

2. Help them to understand what different kinds of coverage mean. If possible, invite an insurance agent from a company in your area to talk about the different kinds of insurance coverage provided by that company.

3. Ask the students if any of them has ever been in an automobile accident. Any member of their family? Did insurance pay for repair or medical bills?

4. Use the police accident report forms have the students describe an accident they were involved in (either real or imaginary).

5. How serious is the problem of auto theft in their community? How do automobile owners try to protect their cars from such thefts?

Lesson I

Vincente reminded Victoria and Aura that they needed to buy car insurance before they could drive their car. He gave them the following information to read before they went to talk to an insurance agent so they would better understand what he was talking about.

TYPES OF INSURANCE PROTECTION

The following is a list of the various types of automobile insurance coverage available. Some are based on minimum insurance needs (for example; no-fault/liability insurance). Some are based on maximum insurance coverage (for example; comprehensive insurance). Some fall somewhere between these extremes (for example; collision insurance). Some are made for people with unusual insurance needs (for example; assigned risk plan insurance).

I. No-Fault Insurance

No-fault insurance means exactly what it says: an insurance company does not have to learn who caused an accident. Each person's insurance company pays for their own medical bills and loss of wages no matter who caused the accident.

II. Liability

This pays for the medical bills and damages to others. If you cause an accident, your liability insurance will pay for the injuries and damages you cause to the other person.

III. Collision

This pays for the damage done to your car in an accident. Most times the insurance policy holder (person covered by the insurance) pays the first $100 or $150 in repairs. This is usually known as the deductible. The insurance company pays any amount over the deductible.

IV. Uninsured Motorist

This pays for bodily injury damages which result from an accident caused by a person driving a car who has no insurance coverage.

V. Comprehensive

This pays for any loss to your car from all causes but accidents. For example, it pays for the repairs caused by theft, weather, fire, or vandalism.

The following types of insurance are available through automobile clubs and oil companies as well as through your insurance.

I. Road Service

This pays for towing and some on-the-road services (for example, changing a tire or charging a battery). This type of insurance is not very expensive and can be very helpful. It is particularly valuable when you have an older car that is more likely to break down.

II. Bail Bond

This offers bail bond for getting out of jail. Since you can be put in jail because of a traffic violation, such as speeding; this insurance could be helpful. It is particularly useful when traveling long distances.

III. Assigned Risk Plan

Some drivers are not able to buy regular insurance. These are people with poor driving records. Often they are people with too many accidents, too many traffic violations, or people that have had their licenses taken away.

This insurance plan ensures auto insurance to drivers with bad records. The plan offers complete coverage (comprehensive and collision), but the cost is very high.

WHOSE FAULT?: YOUR FAULT, THEIR FAULT, OR NO-FAULT?

Automobile laws vary from state to state. In some, the legal driving age is sixteen years old. In other state, it is eighteen. Automobile insurance laws vary greatly as well.

In some states no insurance on a car or driver is required. In other states, you need not provide insurance coverage for yourself, just for the other party involved in the accident. In many states, such as Pennsylvania, no-fault and liability insurance have become the minimum insurance requirements.

1. You are required by law to carry basic personal injury protection. Your insurance covers or pays for your own medical bills if you are injured in an accident. (This is no-fault protection.)

2. You are required by law to carry liability coverage. Your insurance covers or pays for the medical bills of others and loss of (or damage to) property.

3. You are required by law to carry uninsured motorist coverage. This insurance covers medical costs and property damages caused by an uninsured drivers.

Different people have different auto insurance needs. They are determined by the kind of car, amount of money available, and the time and distance traveled daily.

If you have a newer car, you would probably want complete auto insurance coverage. Then, if you had an accident, your investment wouldn't be lost. Also, you would not have to pay for costly repairs. Complete coverage usually includes the first four types of insurance (no-fault; liability; collision; comprehensive). Sometimes it also includes road service and bail bond.

If you have an older car, you might not want complete auto insurance coverage. If your insurance costs in two or three years would be equal to the value of the car, you would probably be better off with less insurance. Chances are, you can get by with just no-fault/liability insurance and maybe road service.

So, as you can see, your insurance needs depend upon your car and situation. The more insurance coverage you buy above the basic no-fault/liability plan, the more your policy will cost. Also, different companies have very different prices. Therefore, shop around for your insurance. The price of your policy will depend upon the following:

1. Where you live: In a bigger city, you will have to pay more money.

2. What age group you are in: Until a person reaches the age of 26, insurance costs more. Also, young male drivers will pay more than young female drivers.

3. How you use your car: If you do not travel very much, your insurance will be less than people that travel as part of their job.

4. What your driving record is like: A person with no accidents and violations will pay less than someone with a bad record.

So, costs of insurance vary a lot depending upon your car, record, coverage and situation. Yet remember, the most expensive policy does not mean the best coverage. Also, the cheapest plan might mean that the coverage is not enough. Shop around, know your needs, and compare prices.

EXERCISE: The following are questions Victoria and Aura had to answer on the insurance forms. Answer them as though you were applying for insurance.

1. Name of applicant:

2. Address:

3. Has applicant lived at present address more than 3 years?

   yes_____ no_____

4. Description of Vehicles:

CAR	YEAR	TRADE NAME	MODEL	IDENTIFICATION	USE OF VEHICLE

5. Is your car a high performance car? yes_____ no_____

6. Within the last 3 years, has the applicant had any traffic violations or accidents? yes_____ no_____ If yes,explain.

7. Does the applicant have any physical problems? (hearing, visual) yes_____ no_____ If yes, explain.

8. Has the applicant ever had his license suspended? yes_____ no_____

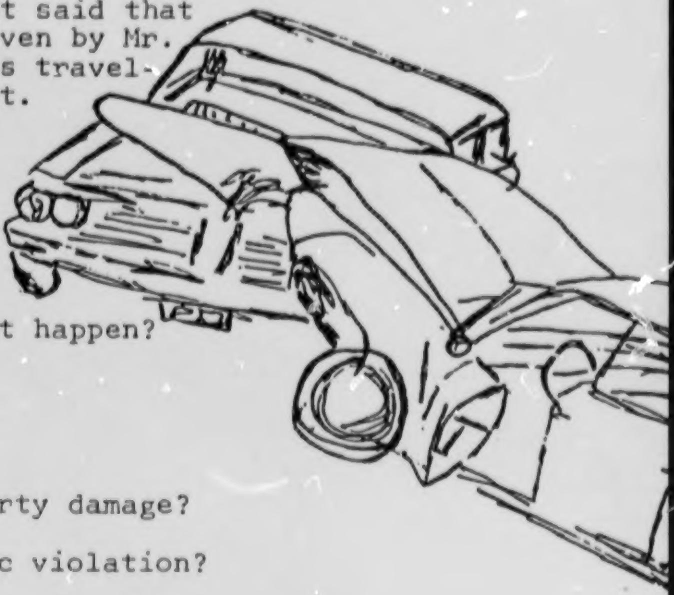
9. Is the applicant's car financed? yes_____ no_____

Car Insurance (lessonII)

EARLY MORNING CAR ACCIDENT

(newspaper article)

While driving to work this morning, a twenty-eight year old motorist went through a STOP sign and hit another car. The driver who caused the accident was identified by police as Mr. Ferreira. The collision caused serious damage to the other driver's car. Luckily both drivers are protected by insurance. Neither has any bodily injury, but the other driver's car received severe property damage. Since Mr. Ferriera committed a traffic violation, he will have to pay for damages to the other motorist's car. Two witnesses to the accident said that the car driven by Mr. Ferriera was traveling too fast.



EXERCISE: Understanding the Story

1. Who was the driver of the car?
2. What time of day did the accident happen?
3. How did the accident occur?
4. Was anyone injured?
5. Was there bodily injury or property damage?
6. Did Mr. Ferriera commit a traffic violation?
7. Were there any witnesses to the accident?
8. What did the witnesses say?
9. Who was to blame for the accident?

WHAT TO DO IN CASE OF A CAR ACCIDENT

1. Stop. Turn off your car motor.
2. If a person is hurt, call for help or give first aid.
3. If a person is injured or either car has to be towed away, call the police. They will fill out an accident report.
4. Get information: Name address and license number of the other driver. Also, the name of the other driver's insurance company and the identification of passengers and witnesses.
5. Discuss the facts only with the police.
6. Call your insurance company and make a full report.

EXERCISE: MATCH THE VOCABULARY WITH THEIR CORRECT DEFINITION.

accident
theft
collision
identification
traffic violation
first aid
motorist
bodily injury
property damage
insurance
hit and run accident
premium

1. ______________ another word for accident

2. ______________ your name, address and your picture

3. ______________ emergency help

4. ______________ driver

5. ______________ a broken arm or leg

6. ______________ the cost of your insurance

7. ______________ to go through a red light or a stop sign

8. ______________ protection for yourself and your property

9. ______________ your car hits another car

10. ______________ something happens to your car or anything you own

11. ______________ your car is stolen

12. ______________ someone does damage to your car or causes bodily injury to you and leaves the place of the accident without reporting it to the police

EXERCISE: ROLE PLAYING

1. you want to buy car insurance. You visit an insurance agent.

2. You are driving home from work. A car goes through a STOP sign and hits your rear bumper. What do you do?

3. You are the policeman at the scene of the accident. What do you do?

4. Someone has just stolen your car. What do you do?

EXERCISE: INSURANCE PROBLEMS

José has decided to pay his premium in five installments during the year. This means that his insurance company will send him five bills,one every two months. It included comprehension at $100, collision at $100, medical payments at $70, theft at $60 and towing at $25.

1. What is José's total premium?
2. Each time he receives a bill for his insurance, how much does José have to pay?

Insurance costs more for José because he is a male,single and under the age of twenty-five. The risk is higher for him,than it is for a single girl under the age of twenty-five.

EXERCISE:

1. The cost of José's premium is $400. He wants to pay it in 8 installments. How much is each installment?____________.

2. The cost of Jose's premium is $600. How much does he pay if he has 4 installments?_________.

Teacher Guide

1. Have each student list the various kinds of health protection that they have and describe what are the benefits to them and to their family. Compare the different types of protection.

2. Have various resource people from the field come into the classroom and discuss:

   A. Private health insurance plans (an insurance agent)

   B. Occupational health insurance plans (an employer)

   C. Governmental health insurance benefits (a social security representative)

These terms should be understood in a discussion of insurance:

INSURANCE- money paid a company so that it can pay you back when you have costly expenses from an accident or other emergency.

PREMIUM- the amount of your payment to the company.

ANNUAL- once a year.

SEMI-ANNUAL- twice a year (as in payments every six months).

QUARTERLY- four times a year (as in payments every three months).

POLICY- the paper contract stating the kind of agreement that you and the insurance company have made.

DEDUCTIBLE- the amount of money you have to pay (usually $50 or $100) before the insurance company takes over payments of your bills after an accident.

COMPREHENSIVE- covering many needs.

RISK- the possibility of trouble or loss happening.

PROTECTION (COVERAGE)- the amount of money a company will pay you.

INSURED- the person who has the insurance.

INSURER- the person selling or offering the insurance.

BENEFITS- payments coming to a person that is insured.

DISABILITY- an injury that prevents a person from working.

RELEASE - letting someone go with no payment owed; (never sign one of these without first talking to your insurance agent, lawyer, or banker.)

AGENT- insurance salesperson.

RATES- amount of the payments over a period of time.

COMPENSATION- what is paid for a particular accident.

TERM- for a certain number of years only.

POLICY HOLDER- person or persons insured.

EXTENSION OF POLICY- to make a policy last longer by changing the dates and paying more money.

DEPRECIATE- lose value.

RENEW- to get the same protection again (from the same insurance company.)

GRACE PERIOD- additional time given to make payments.

PAYABLE- to be paid.

SETTLEMENT- payment for losses.

OPTION- choice available.

Insurance

Dear Linda,

Yesterday my neighbor broke his arm. He wasn't in a car accident and he didn't fall off a ladder. He broke it when he grabbed for Nicky. Nicky is a beautiful all-white Husky. He fell down and felt a sharp pain in his lower arm His wife rushed him to the emergency room of the Holy Spirit Hospital where they took X-rays. The doctor said it was a bad break and that he might have to operate and put a metal plate in his arm. Fortunately, Carl has Blue Cross - Blue Shield coverage at work.

Today I saw Nicky break loose and run through my yard. I ran outside and grabbed for his chain, but just when I thought I had him, he jerked loose. I decided not to try and chase him because I didn't want to have a broken arm. All of a sudden I realized--I don't have any health insurance. I see how foolish I've been. Sometimes accidents happen in the weirdest ways. I think I'd be smart to get some insurance.

Your friend,
Ann

Ann learned that often a person's job carries some health benefits like disability insurance. All employers must pay for the medical costs of an employee that is hurt on the job. Also, an employee is given worker's compensation so he can get a weekly wage while recovering from an injury.

Also, companies often cover workers with Blue Cross/Blue Shield health insurance. This is one of the most reasonable and best forms of medical insurance that a person can get. For a yearly sum of money, you will have about 80 percent of all your doctor's fees and hospital bills paid. Sometimes, companies include the worker's entire family, including children under 21.

If your company does not offer Blue Cross/Blue Shield, you can buy it yourself for both you and your family, but it will be expensive on an individual plan.

If you do not have Blue Cross/Blue shield, you can also get health insurance from almost any insurance company. The rates are fair and you can receive good protection for all family members and dependents. It is not enough for just the money earner of a household to have health insurance. All members should be covered in some way.

It is important for you to know if your job offers you some kind of insurance for injuries not gotten on the job. Find out if your family gets insurance coverage as well as yourself. If any person in your family is not covered by some kind of insurance, get some soon. Today, all people must have some kind of health insurance to meet the rising costs of medical care. Whether it's Blue Cross/Blue Shield or a health insurance plan from a private company, everyone must be protected.

When medical care is needed for injuries that are not serious, your best bet may be a public health clinic. Today most communities have one. These clinics are made for people who might not be able to afford private doctors and hospitals. Everyone will be treated, even if they do not have much money. Bills are based on a person's yearly earnings, so something will be worked out.

If you or a member of your family is 65 or older, try Medicare. Medicare is a government program that helps the elderly get the medical care they need. To find out more about this program, you can go to the social security office and learn all that you need to know.

QUESTIONS

1. The best time to get some kind of health insurance is:
   a. before an emergency occurs.
   b. immediately after an emergency.
   c. during an emergency.
   d. the beginning of the year.

2. When employees are injured on the job, employers cover the employees' expenses with:
   a. Medicare and social security.
   b. private health insurance from an insurance company.
   c. worker's compensation and disability insurance.
   d. Medicare and worker's compensation.
   e. Medicare and disability insurance.

3. You should purchase some kind of health insurance for:
   a. just the wage earner in the family.
   b. just the adults in a family.
   c. just the adults and children over 21 years of age.
   d. just the housekeeper in the family.
   e. every member of the family.

4. A good place to go to get inexpensive medical care for an injury that is not serious is:
   a. a private health clinic.
   b. a public health clinic.
   c. a private hospital.
   d. a private doctor.
   e. a public health spa.

5. When a person is over 65 years of age, they are entitled to full medicare health benefits. The best place to go to learn more about this is:
   a. a private health clinic.
   b. the social security office.
   c. the town municipal building.
   d. the Blue Cross/Blue Shield office.

6. Blue Cross/Blue Shield is:
   a. a government agency.
   b. a medical benefit of the aged only.
   c. a form of health insurance available to the general public.
   d. a private insurance company that also offers fire insurance.

7. A. List two reasons why everyone needs some kind of health insurance before an emergency occurs.

   B. List four kinds of health insurance or health benefits that are available to people.

   C. Explain which members of the family should be covered with health insurance (and why).

8. Explain to another person the need for having good health insurance coverage. (Remember, the person you are talking to doesn't want health insurance because of the added expense. It will be your job to convince them that they must have it.)

Is Your Security Blanket Big Enough?

Social Security benefits are the basic insurance most Americans receive. It is important for the students to know about the many types of financial security it provides.

Get literature on life insurance policies from local agencies. Help the students to read and understand the different aspects. Have an open discussion. Discussion topics might include
1) what kind of papers you need to apply for Social Security benefits, and
2) what happens when you buy an insurance policy and cannot afford to keep up the payments.

For discussion:

1. Is there a better way to plan support for a family if the chief wage earner dies than by buying life insurance?

2. A family has saved enough money for a down payment on a house. The husband wants to go ahead with the purchase, but the wife wants to buy a large life insurance policy first to protect the family in case her husband should die. What should they do?

Is Your Security Blanket Big Enough?

What kind of life insurance do you have? What kinds of protection does it provide? Studies have shown that few people are sure about their insurance needs and coverage.

I. Insurance Benefits Offered by the Government

Social Security is the major source of financial security for most Americans. The Social Security Act was passed in 1935. It started as a pension plan for retired people. Many revisions have been made since then. The Social Security Act now gives much more protection than it did in 1935 when it was first enacted.

*It provides pensions so that retired workers will have an income to live on after the age of 65. It provides reduced pensions for workers that retire at the age of 62.

*It gives survivors benefits. If you die, your family gets support payments until all children are at least 18 years old.

*It provides for disability insurance at any age. You and your family can claim payments when you are not able to work because of bad health or serious injury.

*It helps you to pay hospital bills. This is a health care program called Medicare. This helps you to meet your hospital expenses after you reach the age of 65. You can get extra health insurance for very little money at the age of 65. This will help pay your doctor bills.

It is a good idea to check up on your social security record every few years. To obtain this information, get a special postcard from your local Social Security office. Sign this card with your name, address, and social security number to get a copy of your complete record.

How to Get Social Security Benefits:

Joe died in a car accident. His death was a big shock to his family. Another big shock was the loss of his income. Yet, the family still had to eat and pay other expenses. Therefore, Joe's wife decided to file an application to get survivors benefits. At the social security office where she applied, they asked for proof of the ages of her children and for proof of her marriage to Joe. It took her some time to collect all of the records that the social security office wanted. This caused a delay in getting her social security payments.

It is wise to find out what kind of information the social security office will need in order to act on your claims for different kinds of benefits. You can never tell when you will need them. So, be prepared and have this information ready before you need those benefits.

II. Is Social Security Enough?

Social Security gives you some life insurance. A young worker is not fully insured until he or she has paid into Social Security for ten years. Is something happens to a young worker, the benefits are very small. Even for the person who is fully insured, the benefits may not be enough to meet all expenses. What extra insurance should you buy? It depends upon your present and future needs. It slao depends upon your family's budget.

Ben and his wife have two small children. Ben is the family wage earner. His wife stays at home and takes care of their two children. They are on a very limited family budget. Sometimes they worry. Ben has been working for only two years. His Social Security benefits will not be enough to support his family if something happens to him. Ben would like to know what kind of insurance he can afford while working at a low paying job. Also, he would like to know if that kind of insurance would give his family enough insurance protection.

After a while, Ben and his family decided to buy "term" insurance on his life. It pays benefits to the survivors of the person in whose name the policy is written.

Ben talked to an insurance agent from a reliable company. He learned that the insurance costs on "term" insurance were low when a person was young. Besides, this kind of insurance gave death benefits that were equal to the policy's face value for the time period of the insurance. Ben also learned the people could renew a policy if they wanted. The biggest drawback seemed to be that term insurance cost more as a person got older. Yet, on top of that, term insurance did not build up any money value. Therefore, Ben would like to change to a "straight" life insurance policy when he and his family could afford it. Still for now, Ben felt that "term" insurance could cover his family's needs.

III. Which Type of Life Insurance is Best??

A straight life (or whole life) insurance policy costs more than a term policy. This is because over a period of years you can build up a cash value on your straight life insurance policy. You can borrow money against that cash value. And, the payments on this insurance remain the same throughout your life.

The following tables show the difference between term and cash value policies:

$10,000 Straight Life Insurance

Age	Yearly Payments	Cash Value	Death Benefits
35	$180	0	$10,000
45	$180	$1,600	$10,000
55	$180	$4,000	$10,000

$10,000 Term Insurance

35	$ 66	0	$10,000
45	$107	0	$10,000
55	$200	0	$10,000

A term policy has a cash value equal to zero. The payments on this kind of policy keep going up as you get older.

On the other hand, the payments on a straight life policy remain the same throughout your life. The cash value goes up as time passes.

"Term" and "straight life" are the two basic kinds of life insurance. There are variations in the details of the policies of these two basic kinds. The rates and the benefits can vary from company to company. So, you must shop around for the maximum benefits at the best rate of payment.

You must check on the reputation of company before you buy insurance from them. Also, you must check to see how easy it is to reach your agent in case of an emergency. You should consider these points before you buy your policy.

Is Your Security Blanket Big Enough?

Every person must have ample insurance protection. If you understand your insurance needs and understand the different kinds of insurance protection, you will get the kind of insurance that's right for you. Then, you will be prepared if an emergency occurs.

BUYING A NEW CAR - Teacher's Guide

OBJECTIVE V: CAR BUYING & MAINTENANCE

The student will be able to:

1. apply his/her knowledge of cars to protect his/her interests as a consumer when purchasing either a new or used car.
2. list the features which will add to the safety and economical performance of the car:
   a. complete a checklist rating the condition of the car
   b. show an awareness of the common trouble spots in used cars
   c. recognize the importance of comparison shopping
3. list the important maintenance jobs needed to be done to keep a car running smoothly.

LESSON I NEW CAR BUYING

to the teacher: for discussion

1. Ask students why they think the United States is called a "Nation on Wheels"?
2. Have them list the reasons people own cars in the U.S.
3. Find out how many students know how to drive? How many have a car? Was it a new or used car when they bought it?

New Car Tips:

With the high cost of new cars, careful discussion is a must in order that the students get exactly what they want. The following suggestions may be helpful:

1. When buying a new car it si best to deal with a conveniently located, competent, reputable dealer.
2. Students should be aware of what they can afford and the size of the car they want: compact, full size, etc.
3. If they take trips, they must consider the fact that most imports cannot be serviced easily; there aren't many dealers available.
4. Choose options carefully.
5. New cars are fully warranted and immediate service and repairs are usually taken care of; however, the student should inquire explicitly as to what the warranty covers.

LESSON I New Car Buying

Carmen and her husband Paul decided they needed a new car. They had a 1972 Ford Mustang that they could use as a trade-in.

They went to a showroom and talked to a salesman. He showed them a car they liked. Then they took him outside to show him their Mustang. It had one dent in the right front fender. He drove it around the lot. He looked at the odometer and checked the mileage. It had 68,000 miles on it. Then they went into the showroom. He looked in a book to find the dealers' price. Then he subtracted the cost of repairing the fender. He subtracted this from the price of the car. Then he told Carmen and Paul the new total.

The dealer told them he could arrange financing. He told them how much they'd have to pay for a down payment and how much they'd have to pay each month. They decided to think it over. They also decided to talk to their bank about a loan.

New cars are very expensive. If you don't have a car to use as a trade-in, the down payment is going to be higher, and the monthly payments will be high, also. Before you buy a car, you should decide what you and your family like and can afford. Make a list of the important features.

Here are a few questions to ask yourself:

Size: How many people will have to ride in it?

Gas mileage: Is it economical? How many miles to the gallon will it get?

Options: What extras do I really need? Certain items increase the cost of the car but are not necessary for the performance. Power steering, whitewall tires, push button windows, air conditioning--these are nice but not necessary.

ACTIVITY: Make a list of things you would want in a new car. Why are they important to you? You might save some money on a new car if you buy it in late summer when dealers are anxious to sell their stock of left-over cars before the new models begin arriving in September. Look for end of the model year clearance sales advertised in the paper.

Other new car buying tips:

1. Make sure you know exactly what is covered in the sticker price of the car. Watch out that the salesman doesn't add on additional charges for undercoating or other preparations to get the car ready for you.

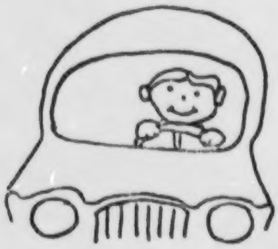
2. Know your warranty. Most warranties promise that a company will repair defects in parts or workmanship for either 12 months or 12,000 miles. The one which comes first decides when the warranty ends.

3. Get the best financing you can for your new car. Shop around. The car dealer might lower the price of the car if you get financing through him, but he would make up for that deduction by charging higher finance fees on the loan.

COMPUTATION PROBLEMS

1. My father travels 12,000 miles a year. He bought his car in 1971. How much mileage does he have on his car now?

2. Donna bought a car in 1974 and drove it three years. When I bought the car, in 1977 the odometer read 26,000 miles. How many miles did Donna drive it each year? I have driven it 9,000 miles each year since I bought it. How many miles does the car have on it now?



LESSON II USED CAR BUYING

Teacher Guide

This lesson addresses itself to the fact that many people are taken advantage of when they are in the market to buy a used car. The workings of an automobile are a mystery to most people. Most have no idea of how to check for common defects in cars or protect themselves against expensive repair costs.

For discussion:

1. Ask the class if anyone has had a bad experience buying a used car. Ask the student to talk about it.

2. Point out the different between buying a used car from a dealer who just sells used cars, and one who takes trade-ins on new cars that he sells. Sometimes the cars sold at used car lots have been bought at an auto auction and are not in very good condition.

3. Discuss why it is a good idea to have a second opinion before buying a used car.

Suggested Activities:

1. If possible, arrange for a demonstration by a knowledgeable mechanic.

2. First-hand experience is very important. Let the students inspect their own or a friend's car and complete the following checklist.

PAINT____

RUST____

SHOCK ABSORBERS______________________________

SUSPENSION JOINTS AND WHEEL BEARINGS_______________

WHEEL ALIGNMENT______________________________

OIL LEAK____________________________________

RADIATOR CONDITION____________________________

BRAKES______________________________________

STEERING____________________________________

OIL PRESSURE________________________________

ENGINE CONDITION_____________________________

To the teacher:

BUYING A USED CAR:

Generally there are three ways in which used cars can be purchased--the private owner, the used car dealer, or the new car dealer. Each of these sources has its good points and its drawbacks, and various experiences can occur when students are purchasing cars.

The ABE teacher is not expected to be a mechanic or a salesperson; the intent here is only to provide some information concerning "buying tips" which can be related to and used by the ABE student.

Many cars are advertised and sold by private owners through the newspaper and "word of mouth." The good points of purchasing a used car from a private owner are:

1. They can tell the buyer the history of the car.
2. They are not adding a "commission" to the selling price.
3. They will usually debate the price.

The negative points are:

1. They do not provide a guarantee.
2. They have nothing to lose by selling a "lemon."

The used car dealer will generally have a large selection of cars to choose from; however, for the most part these are cars which could not be sold by new car dealers, and were purchased at auto auctions.

The used car dealer cannot relate the history of the car, and does not provide any kind of service shop where the car can be repaired if necessary.

The new car dealer will usually handle reputable used cars because their business reputation is at stake, and they would have the most to lose.

The new car dealer will often give some form of guarantee with the car, and usually provides a service shop if needed.

In dealing with any of the above sources, the student should be aware of the "blue book" figures--the estimated worth of a particular year and model. Most banks, insurance companies, and car salesmen have this book, and a simple phone call by the student will give him/her some idea of the car's worth.

Suggest to the student that it is always a good idea to have a qualified person "check out" a used car. Before the student buys a used car, the following examination and test driving steps should be considered.

EXTERIOR INSPECTION: Look closely at the smoothness and reflections along body surfaces for ripples, roughness or mismatch of paint. This will indicate whether the car has been wrecked and repaired, or if it has rusted out and been replaced with a filler material. Study carefully the lower portion of the car, especially noting the rocker panels, door sills, behind bumpers, and lower fender areas. Look under the car, and if in doubt, ask to take and have the car hoisted on a lift for closer inspection. Remember to check the inside of the trunk area, and stay away from rusted-out cars.

INTERIOR INSPECTION: Begin with an inspection for signs of abuse. Check the seats, carpet, under floor mats, etc. as these are places that will often tell how the car was cared for. Examine the rear window deck for signs of leakage. Try all power accessories such as power seats and windows. Operate all door locks and window handles. Play the radio, and try the windshield wipers and washers. Honk the horn and test the heat fan and air conditioner, if the car has one.

UNDER THE HOOD: Start the ignition by turning the key, but do not start the car. Check to see if all gauges and "warning lights" work. Start the engine and check to see if the "warning lights" go out. Listen carefully for any unusual loud noises in both the starter and engine.

ADDITIONAL INSPECTION: Brakes--steadily push in on the brake pedal and count to 25. If the pedal continues to declines slowly, repairs will soon be needed.

Front end wheel bearings or loose ball joints--shake the front wheel back and forth by grasping the top of the wheel and pulling toward you. A lot of play could mean added expense.

Shock absorbers--push down on each corner of the car and release. If the car continues to bounce, it probably has worn shocks.

Tires--those that are worn unevenly may be due to needed front end repair. Remember to check the spare also.

Test Drive: Emphasize that under no condition should a student buy a used car without test driving it first. Test drive the car in both city traffic, where there are many stops and starts and rough streets, and on the open road where you can accelerate quickly and notice handling ability at high speeds.

While performing the test drive, not the smoothness of the engine (does it miss), the steering play, the brakes (do they grab), and the shifting of the transmission.

Lesson I - USED CARS

Aura and her sister Anselma needed a car. They had saved a little money and decided they finally had enough to buy a used car.

They went to several used car lots. Aura saw a Pontiac convertible she liked at Andy's Used Car Lot. She got in and checked the odometer. The car was a 1974 and it had been driven 58,000 miles.

Anselma was suspicious. She knew there are a lot of ways dealers can fix up a car so it looks and sounds good on the lot, but it might fall apart a few weeks later. Also, the salesman did not know who owned the car before.

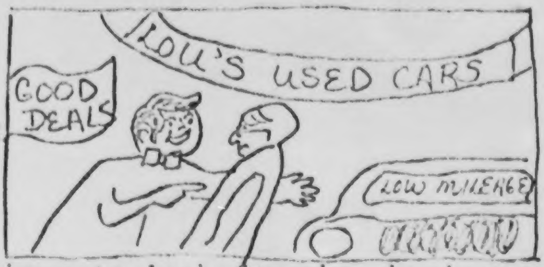
Aura loved the car, but she agreed to ask their cousin, Vincent, to check out the car before they bought it. Vincent was an automobile mechanic, and Anselma knew he would give them an honest opinion about the car.

Questions:

1. Why did the sisters go to several car lots?

2. Why is it a good idea to know who owned the car before?

Don't be pushed around by high-pressure car salesmen! Remember you are the one spending the money and you have the right to make a good decision!

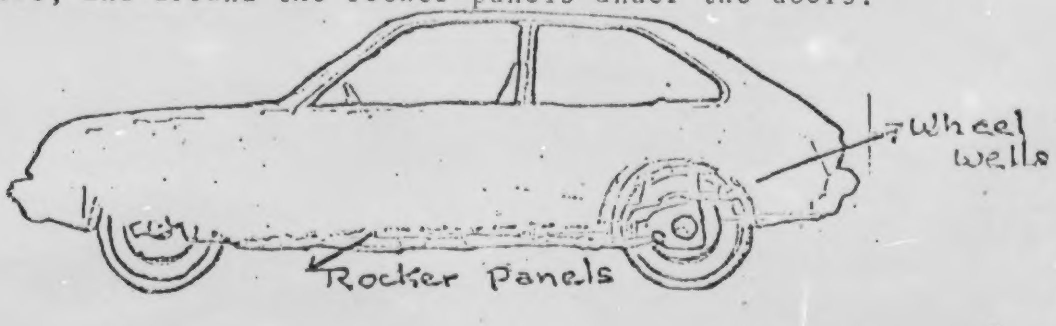


Here is Vincent's checklist of things to look for when buying a used car.

The Exterior Check:

1. Look down the sides of the car for ripples in the paint of for repainted spots. This might indicate that the car has been in an accident and repaired.

2. Look for signs of rust, especially in wheel wells, behind the bumpers, and around the rocker panels under the doors.



3. Check the bumpers and chrome trim to see if they are in good condition.

4. Give the shock absorbers a quick test. Push down on each corner of the car and then let go. If the car continues to bounce it probably has worn out shocks which need to be replaced.

5. Suspension joints and wheel bearings can cost a lot in repairs. You can't see them, but you can test them. To do this, hold a front wheel at the top. Shake hard from side to side. If there is too much free play or if you hear clunking sounds, the car needs work.

6. Take a close look at the tires. You should be able to sink a penny into the tread. Uneven wear on tires means that the car needs a wheel alignment. Also check to see if there is a spare tire in the trunk.

Check Under the Hood:

1. Look for any signs of wear or leaks in the rubber hoses and the fan belt.

2. Any of the following indicates a potential major problem:
   a. a crack in the engine block, or signs of it being welded together.
   b. an oil leak.
   c. rusty or oily radiator water.

The Interior Check:

1. Check the seats, carpet, and under the floor mats.

2. Try the door locks and window handles. See if the windows roll up and down easily and if they close tightly.

3. Test the horn.

4. Start the ignition by turning the key, but don't start the car.

5. Now check to see if the gauges and warning lights work. Be sure to check all of the operating controls including the turn signals, four-way flashers, windshield wipers, headlights, high beams, and back-up lights.

The Operating Check:

1. Start the car, making sure all warning lights go out.

2. Test drive the car. Check for unusual sounds.

3. Check to see if the brakes grab.

4. Does the engine run smoothly?

5. Does the transmission shift properly?

6. Does the car steer easily?

7. Does the heater work?

****

Buying a used car is risky. There are many more things that can go wrong with a used car than a new car. Nevertheless, a used car can be a good investment and can save you a lot of money. When shopping for a car, remember:

--Don't let salespeople influence decisions.

--Avoid pressure sales and have a mechanic check the car before a deposit is made.

--Be patient. Don't rush your decision.

Remember, a used car can be a good car if you buy wisely.

If, in spite of your best efforts, you still have complaints about your car, you will probably need help. Help is available from your state or local consumer protection agency. It is also abailable from a newly-formed group called the Auto Consumer Action Panel (Auto CAP). The address of this group in Pennsylvania is:

Pennsylvania Automotive Association
Box 2955
Harrisburg, PA. 17105

A LA BUENA

LIVING BETTER

CE 027 299

SPANISH LANGUAGE ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS
WEST CHESTER STATE COLLEGE

CONSUMER ECONOMICS

IF YOU NEED HELP WITH CAR BUYING:

Good.
Italian look.
Phone book

R.I. LEGAL SERVICES, INC.
56 PINE STREET
PROVIDENCE, 02903 274-2652

LEGAL AID SOCIETY OF R.I.
100 N. MAIN STREET
PROVIDENCE, 02906 331-4665

R.I. CONSUMERS COUNCIL
365 BROADWAY
PROVIDENCE, 02903 277-2764

CONSUMERS PROTECTION CENTER
71 RUGBY STREET
PROVIDENCE, 02905 467-5807

BETTER BUSINESS BUREAU OF R.I.
248 WEYBOSSET STREET
PROVICENCE 02903 272-9800

TO FIND A MECHANIC THAT WILL MAKE AN INSPECTION OF A CAR YOU LIKE, ASK AT A GAS STATION OR A GARAGE. YOU CAN FIND THEM IN THE YELLOW PAGES OF THE TELEPHONE DIRECTORY UNDER "SERVICE STATIONS."

Lesson III Car Maintenance

Teacher Guide

All car owners need to be concerned about proper car maintenance, taking steps to prevent problems can prolong the longevity of the car.

Suggested Activities

1. Help students to read the instructions from an owner's manual.

2. A display of pictures showing different parts of the car will help them comprehend the directions.

3. Invite a mechanic or any knowledgeable person to talk about the importance of taking good care of the car. Also, have the mechanic outline the rules for automobile inspection (its purpose; its regularity; its diagnosis of a car's problems).

Tips for the teacher: Saving on Automobile Repairs

Consumers spend an estimated thirty-three billion dollars a year on repair and maintenance costs for their cars. Auto repair is the number one consumer complaint in this country as more and more people are keeping their cars, rather than yielding to the high prices that are now being charged for new cars.

Students should be aware of a few steps they can take to help insure quality service for the money spent.

1. Ask friends, ralatives, and co-workers where they have auto repairs done. This is one way to find the best place for service.

2. Call the garages listed in the yellow pages of the phone directory and ask if their mechanics are licensed.

3. If your car is fairly new, have repairs made where the car waa purchased. In general, the service departments of new car dealers are equipped to handle complex repairs; however, you might have to pay a higher rate.

4. Beware of dealers with highly advertised "specials" where a salesman tries to talk the student into unneeded repairs.

5. If you employ a mechanic to work on your car, discuss what needs to be repaired, and get a written estimate which includes parts and labor. This will help to eliminate the possibility of being charged for unwanted repairs.

6. Check the bill to see that labor and parts are itemized, and refuse to pay for unauthorized parts or labor.

7. Ask the garage owner or mechanic for the old parts. In this way you can be sure the damaged parts were replaced.

8. Even if you know nothing about cars, ask questions. The mechanic should be able to explain in simple terms what needs to be done and why.

9. Service stations are usually satisfactory for minor repairs, but not for complex jobs. They also charge more for any parts needed.

10. Find out how long the repairs should take. If it will be a long wait, someone may be able to take you home. Some car dealers will provide customers with another car if the repairs take longer than expected.

11. Independent repair shops that specialize in certain types of repairs or do general repairs usually have a good performance record, especially when the owner is one of the mechanics. Choose a repair shop that is well established.

12. Repair shops operated by big retailers are only as good as their mechanics. Parts may be cheaper, but labor rates are the same as elsewhere.

13. If you are told your car is in need of major repairs, you may want to get a second opinion and estimate from another garage before making a decision.

14. Many schools offer short courses in auto mechanics for those people who are not familiar with cars. These courses offer basic instruction on tire changing, oil changing, battery care, and some terminology used when talking about cars. Such courses are usually offered at a low cost and can be valuable.

15. If after you decide on a garage, you become suspicious for some reason, a quick call to the Better Business Bureau may prove valuable. They will be able to tell whether or not other consumers have had similar complaints.

16. If you are traveling and feel you have been taken advantage of for needed repairs, there are several things that may be done. Contact the local auto club, or the nearest consumer agency.

Lesson III Maintenance

Vincent went to look at the car. He knew Aura wanted it, but he decided it was not a good buy. He tested the motor on the convertible top, and it wouldn't work. Also, he thought the car dealer had tampered with the mileage on the odometer.

Fortunately, for his cousins, he had looked through the classified ads for cars and found one that sounded good. He called and found out that it was a one owner car and had been kept in a garage. Vincent went with Aura and Anselma to check it out and test drive it. They were all happy to find that it was in much better shape than the Pontiac convertible, and the people wanted less money for it.

Vincent then told his cousins that they had only learned their first lesson about cars. Now they had to learn how to take care of it.

Aura said that she was going to take it to a garage and let "the best car mechanic she knew" take care of it. Vincent liked the compliment, but he pointed out that everyone needs to know how to check a few things in the car.

This is what Vincent told his cousins:

The best way to care for a car is to prevent problems. You should follow the guidelines for car care that are listed in the owner's manual. This manual will tell you what you should do to keep your car running well. It will also tell you when these things should be done. Following the owner's manual is necessary for trouble-free driving and few repairs.

Everyone who drives should know how to do these simple tasks:

1. Be able to fill up the tank at a self-service station.

2. Know how to check the oil and add more if necessary.

3. Know how to check for wear on the tires.

4. Be able to add more air to the tires if the pressure is low.

5. Know how to check the water level in the battery and be able to add more if needed.

6. Be able to change a tire.

Unless you are an expert on car care and can do everything yourself, you should know a good mechanic who can make repairs on your car. Often at inspection time he will tell you that certain things need to be done before the car will pass inspection. If he is honest, he will gladly give you the worn out parts to show that you really did need to replace them.

Finally, Vincent told his cousins that there are some car problems that are related to the type of climate in which a person lives. For example, rust is a big problem in the northern parts of the country and along the seacoasts. The salt, which is used to melt snow from road ways is a major factor in rusting. Therefore, it is important to wash a car often so that the salt won't build up, particularly in the wheel wells.

While it is improtant for people in northern climate to remember to add antifreeze to their engines, people in warm climates have to prevent overheating by checking the coolant level and adding more when necessary. There are also other things that they should do, such as draining and flushing the entire system and checking hoses for cracks, leaks, or swelling.

The best way to see that all necessary maintenance is completed on time is to keep a careful record of all jobs done on your car. You can also make a date and mileage sheet to see how much gas and oil you use. That way, if a change in your fuel usage occurs, you will be able to spot problems faster.

Keeping a service record on your car can tell you when jobs must be done. Keeping a mileage record can tell you if your car is running well. Therefore, record keeping will be well worth the time that it takes.

INSPECTION REQUIREMENTS

TIRES: The tires must be sound--without cuts, knots or bulges--and with at least 2/32nd's of an inch of tread.

STEERING AND FRONT END: A car will fail inspection if: there is excessive wear and/or looseness in the front end and steering wheel, or broken or defective front or rear springs and attachments.

BRAKES: Foot brakes: must be able to stop a car within 30 feet when the car is moving 20 mph. Emergency brak: all mechanical aspects of these brakes must stop a car within 75 feet when it is traveling 20 mph. If the car has a parking brake, it must hold the vehicle in place on a 25 percent grade.

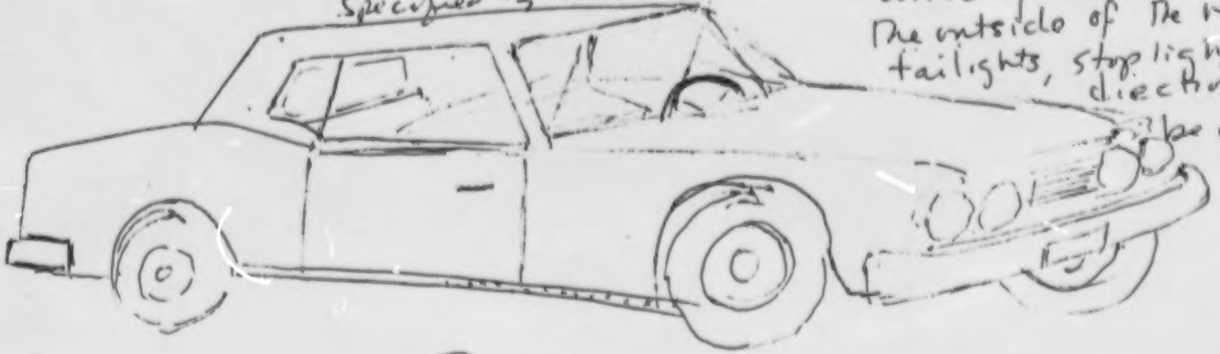
LIGHTS: Headlights must be operating properly, and be correctly adjusted for high and low beams. The dimmer switch and high beam indicator must work correctly. All other lights on the outside of the vehicle--tailights, stoplights, and directional lights must be in operating condition.

OTHER ITEMS: Windshield wipers must work effectively and windshield and side windows must be clear and free of defects specified by the state.

Inspection Requirements

Other items:
Windshield wipers must work effectively and windshield and side windows must be clear and free of defects specified by the State

Lights: Headlights must be operating properly, and be correctly adjusted for high and low beams. The dimmer switch and high beam indicator must work correctly. All other lights on the outside of the vehicle — taillights, stop lights, and direction lights must be in operating condition



tires: the tires must be sound — without cuts, knots or bulges — and with at least 2/32nds of an inch of tread.

Steering and Front end:
A car will fail inspection if: there is excessive wear and or looseness in the front end and steering wheel or broken or deficient front or rear springs and attachments

Breakes:
foot breakes: must be able to stop a car within 30 ft when the car is moving 20 mph

emergency brake all mechanical aspects of these brakes must be in operating condition an emergency brake must stop a car within 75 feet when it is traveling 20 mph. If the car has a parking brake, it must hold the vehicle in place on a 25 percent grade.

CADILLAC: 1964 De Ville. Excellent condition. Best reasonable offer. Call 351-7494.

CADILLAC: You can buy any year from private owner, through agent. Will sell yours 943-2131, 821-2131.

CADILLAC. 1971, Eldorado. Guy's Motors, 496 Cranston St., Cranston. 467-8400 Lic. 444.

CADILLAC 1968 Calais. 4 door hardtop. white-blue interior; air. Immaculate! $2275. 272-6765

CADILLAC: 1965 convertible, like new, all power, many features. Excellent. $1195. 781-9188.

CADILLAC 1966 Convertible. Full power. Plus factory air condition. White with saddle interior. Excellent condition. $1295. Harrison Motors, 1279 Westminster St., 831-5544. Lic. 264.

CADILLAC: 1965, Fleetwood, completely powered, AM-FM radio, $925. Call 944-7217.

CADILLAC: 1970 convertible. Air, am-fm radio. Priced to sell. Call 274-7317.

CADILLAC: 1966 convertible, like new, must see. Will take best offer. 438-4700.

CADILLAC: 1967 Coupe DeVille, white with black vinyl top. Firm, $995. Call after 6 p.m., 739-8296.

CADILLAC 1971

Eldorado 2 Door Hardtop

A one owner car that has had exceptional care. Loaded. Including AM-FM stereo tape player and air conditioning.

REGINE PONTIAC

195 Smith St. Providence
751-2315 Lic. 83 751-7890

CADILLAC: 1971 Coupe deVille, fully equipped, showroom condition. Call 831-4030.

owner. Asking $[illegible]. [illegible]

CADILLAC: 1970, Eldorado, low miles, vinyl top, all leather interior, all power, loaded, 4 new tires; asking $5,700. 70 Tampa Ave., Warwick, R.I.

CADILLAC 1965 Sedan DeVille: Air, fully powered, AM/FM radio, 2nd owner. Call 942-0366.

CADILLAC 1966 Coupe deVille. Blue, black vinyl roof. Fully powered. Excellent. $1,175. 751-1622.

CADILLAC: 1968 El Dorado. Fully equipped. loaded with extras. Call 944-6293 after 6 p.m.

CADILLACS
LIMOUSINES
'64 - '65 - '70
All are Fully Equipped
And In Excellent Condition
Priced From $1095
Stadium Motors
985 NORTH MAIN ST.
751-0775 Lic. 84

CADILLACS
COLONIAL
'70 Eldorado; air $4495
'69 Coupe DeVille, air ...$3295
'69 Sedan DeVille, air ..$3495
1246 NORTH MAIN ST.
831-6000 Lic. 146

[illegible] control air conditioning, $1,195. Also 1961 Thunderbird, $275, both fully powered. 353-5037.

CADILLAC: 1969, Coupe De Ville, air conditioned, AM-FM radio, cruise control, firemist brown. $3600. 831-7499.

CAMARO: 1967 maroon convertible. White soft top. Fully powered. $1,095. Warwick Ford, 2700 Post Rd., Warwick. 737-8100. Lic. 308.

CAMARO: 1970 Lime green Hardtop. "6", stick. Clean, $1695. Barnes Auto, 1266 Broad St., Lic. 62.

CAMARO: 1971, Rally Sport, extras, $2600. Call 245-5589 or 245-5649.

CAMARO: 1969, must sell, been drafted. 379-9832 days. 434-2557 eves.

CAMARO 1972: Turbo V8, power steering and brakes, automatic, AM-FM radio, Asking $3,000. Call between 4:30-7 p.m. 353-7866.

CAMARO: 1970, 6 cylinder, air conditioned, 4 new wide oval tires, very good condition. $2,100. 737-6779.

CAMARO 1967: (Maroon.) vinyl top, 4 speed, new tires. Good condition. $1,000. Call 433-0413 after 5.

CAMARO: 1969, V8, power, vinyl top, 1 owner, good condition, snow tires included, $1,895. 245-[illegible].

CHEVELLE: 1966 Malibu, 4 door, 6 automatic, green. Excellent transportation. $550. 726-6095.

CHEVELLE: 1969, $1395, automatic, power steering, disc brakes, mags., best offer. 739-6963 after 5.

CHEVROLET, 1963: 4-door, yellow, $100 or best offer. Call 434-3605.

CHEVROLET, 1964, Supersport 2 door, V8 automatic, $225 or best offer. 785-0231; 781-2296.

CHEVROLET 1963 SS, $195., '63 Chevrolet $295., '64 Rambler $197., '64 Oldsmobile $195., '62 Corvair $95., '63 Ford convertible $195., '65 Cadillac convertible $895., '65 Malibu $495. Many others. Park Ave. Motors, 1985 Park Ave., Cranston, 943-2733 lic. 281.

Hardtop, V8 automatic with power steering and brakes. Low mileage $1,895. Scott Volkswagen, 260 Newport Ave., East Providence, 438-5555 Lic. 403

CHEVROLET 1966 Biscayne 4 door. Good condition. $500. 781-5382.

CHEVROLET 1964, 6 cylinder, automatic, $395., '65 Lincoln 4 door, $575, '63 Chevrolet, $275., '56 Chevrolet, $155., MO Motors, 322 Reservoir Ave., 467-3439, lic. 604.

CHEVROLET, 1964 4 door Bel Air. Looks and runs like new. Must sell. $700 or best. 461-0280.

CHEVROLET, 1967 Impala Supersport. Good condition. Best offer. 885-0053.

CHEVROLET: 1966 Impala, V8, power steering, good condition. $1,050. Call 785-1653.

CHEVROLET: 1971 Monte Carlo, all black, vinyl top, all power, $3,950. 331-4280, 5 p.m.-7.

CHEVROLET, Belair, 1967, 4 door, power steering, brakes, very good condition, $825. 723-9162 after 5 p.m.

CHEVROLET: 1965 Super Sport, excellent running condition. Low mileage $775. [illegible] after 6.

CHEVROLET: Impala, 1969, vinyl top, automatic 8 cylinder, good condition, $1495. 739-5603.

CHEVROLET: 1968 Impala convertible. Power steering, new belted tires and muffler. Best offer. Call 331-4967.

CHEVROLET Impala: 1967, 4 door hardtop, vinyl roof, 283, power steering, very good condition, asking $975. 437-0498 after 5.

CHEVROLET: 1963 Impala, 4 door, good running condition, $250. 781-1488.

COMET: 1963, 2 door, running condition or for parts. Asking $50. [illegible] 3387 after 4 p.m.

CORVAIR: 1963. Good condition. $250. Call 942-0303.

CORVAIR Monza: 1965 Convertible, runs, 2 new tires. $150. 751-0982 after 6.

DODGE: 1970 Challenger, purple with black vinyl roof and interior, 318 automatic, 27,000 miles. Good condition. $1900 Firm. 942-1462 anytime.

DODGE: Dart Swinger, 1969, automatic, 27,000 miles. A-1. $1595 or best offer. 949-0384 evenings.

DODGE: 1968 Dart 4 door. Light green. Automatic, [illegible] A really nice economical car. A one owner jewel. Priced to move out at $1,395. Williams Corner Dodge, 3126 Post Rd., Apponaug. 737-4105. Lic. 84.

DODGE: 1966 Dart 271 4 door. White. Automatic, power steering, radio. A scarce model. A one owner beauty. $795. Williams Corner Dodge, 3126 Post Rd., Apponaug, 737-4105. Lic 84.

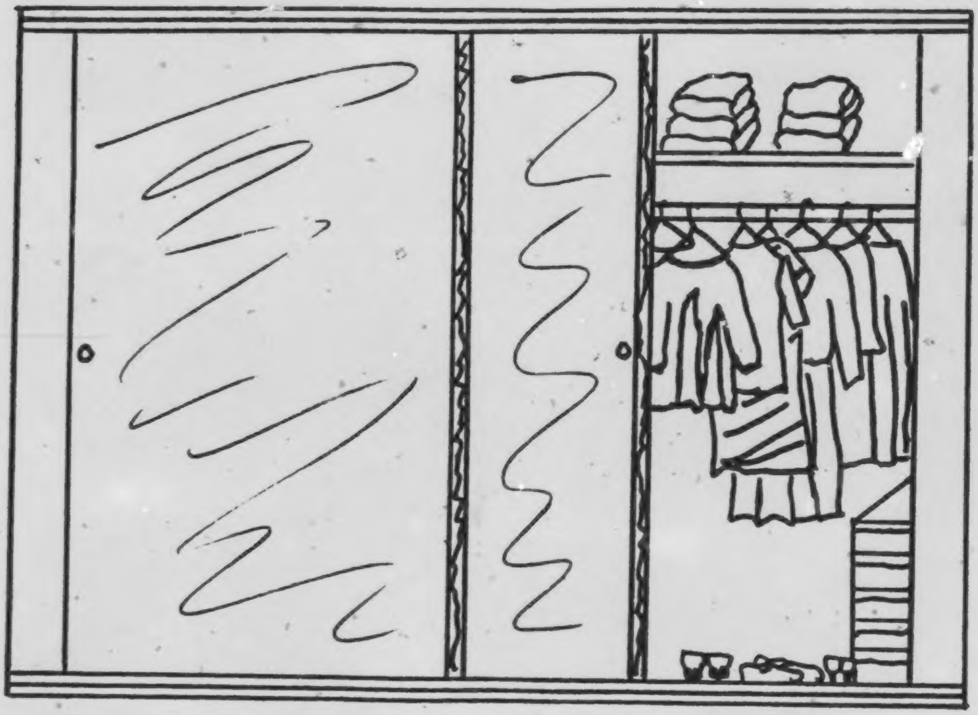
DODGE: Dart, 1967, convertible, new tires, new brakes, $[illegible]. Call 821-5342.

DODGE: 1968 Polara 4 door sedan. Fully powered. Immaculate. $995. A.R.E. 1132 Bald Hill Rd., Rte. 2, Warwick. 822-[illegible] Lic 603

CLASSIFIED ADS QUESTIONS:

1. WHAT COLOR IS THE 1968 CADILLAC CALAIS?
2. HOW MANY CYLINDERS DOES THE 1970 CAMARO HAVE?
3. WHAT KIND OF DODGE CAN YOU BUY FOR $1900?
4. WHAT YEAR IS THE CHEVROLET BELAIR?
5. WHAT NUMBER DO YOU CALL TO BUY A CHEVROLET FOR $500?
6. DOES THE IMPALA CONVERTIBLE (CHEVROLET) HAVE POWER STEERING?
7. DOES THE 1965 CADILLAC COUPE DE VILLE HAVE A RADIO?

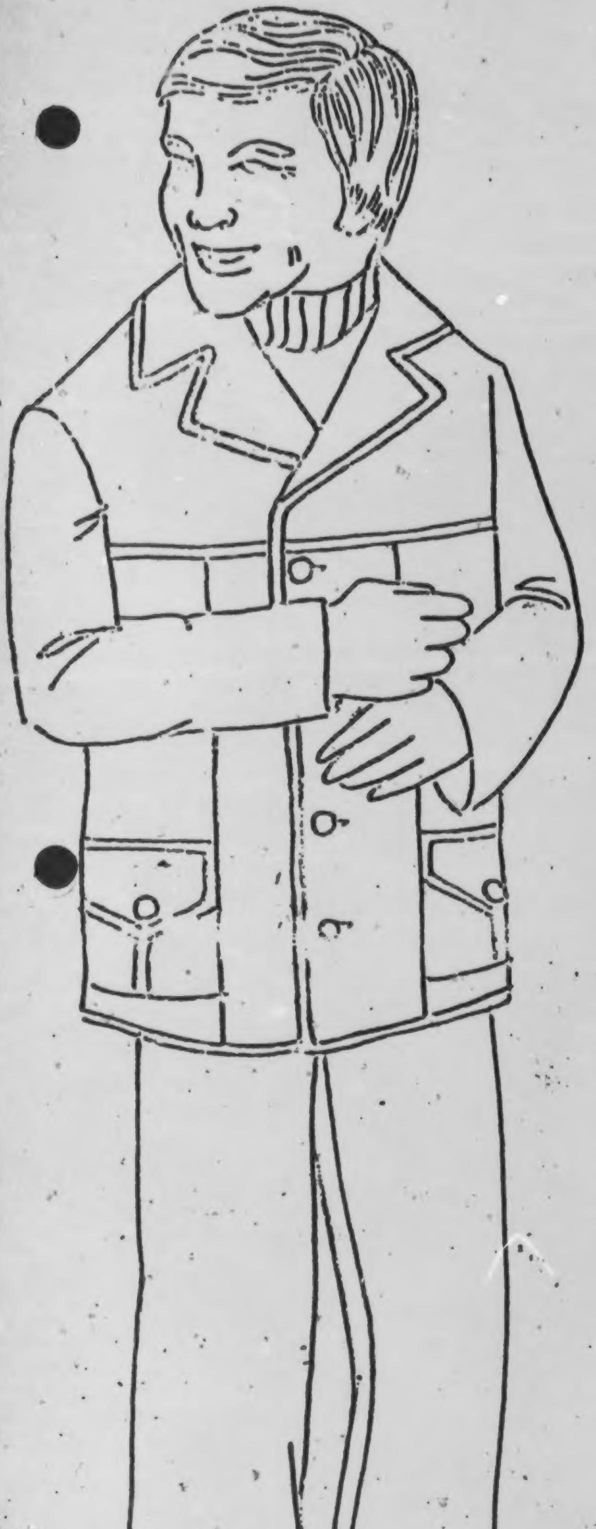
CLOTHING



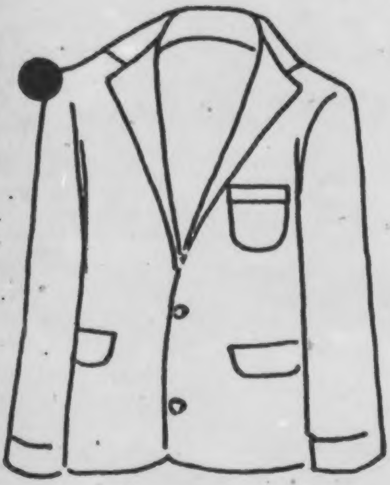
NEED OBSERVED: Adult non-English speaking people sometimes have a difficult time when they go shopping for clothes.

GENERAL OBJECTIVE: The adult student will be able to identify the articles of clothing.

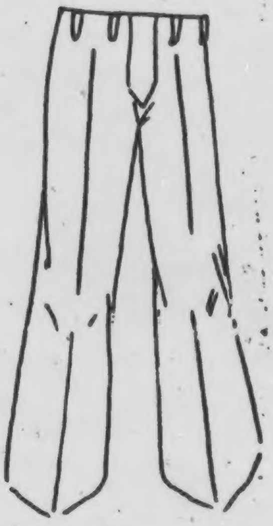
SPECIFIC OBJECTIVE	TEACHING STRATEGY	MATERIALS	EVALUATION
The student will know the vocabulary and will be able to identify the articles of clothing for men, women, and children.	The student will examine illustrations and pictures of clothing. Identification of clothing will be reinforced by grammatical exercises.	Illustrations, magazine pictures, flash cards, transparencies, language master cards, and the student's own clothing.	Successful completion of the post test.



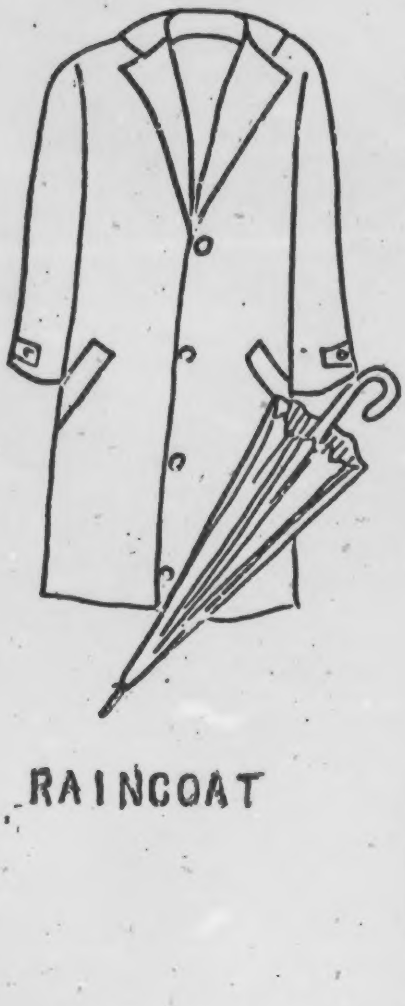
MEN'S CLOTHES



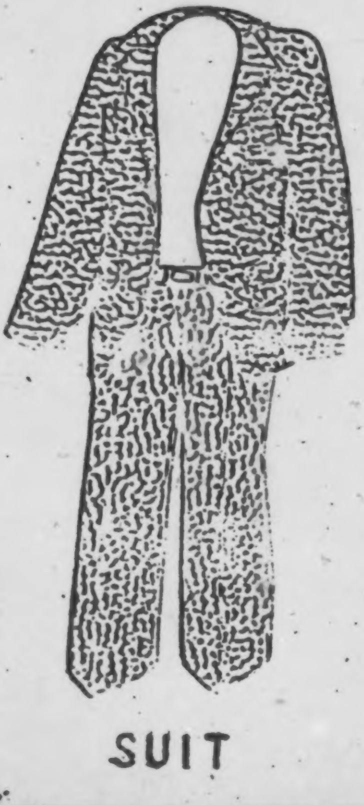
JACKET



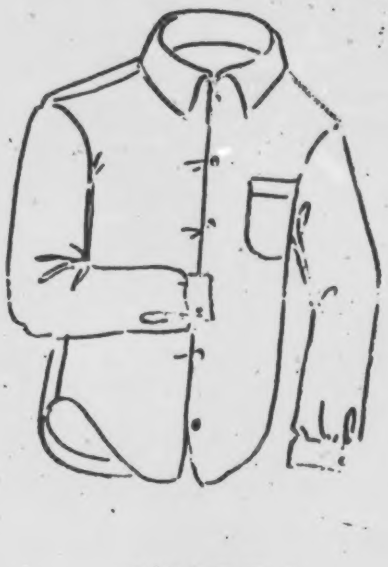
SLACKS



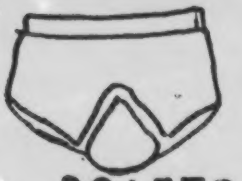
RAINCOAT



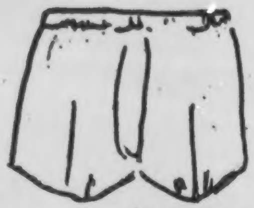
SUIT



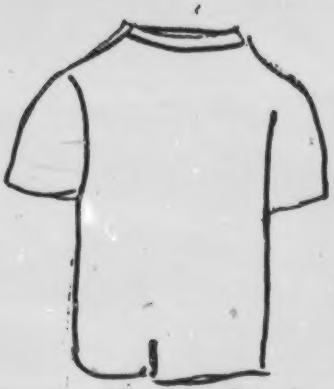
SHIRT



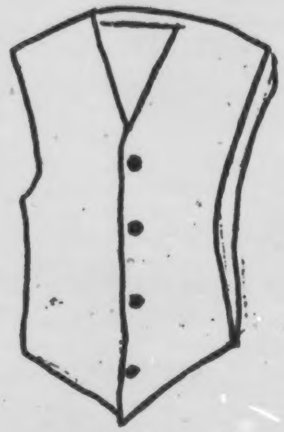
BRIEFS



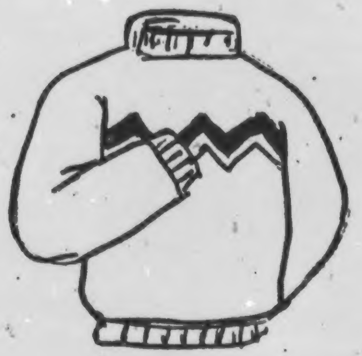
BOXERS



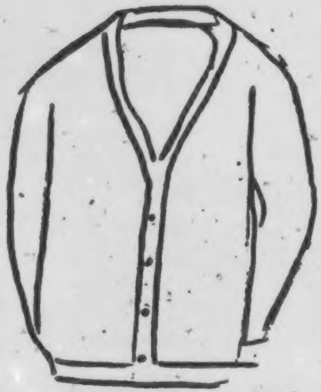
Tee Shirt



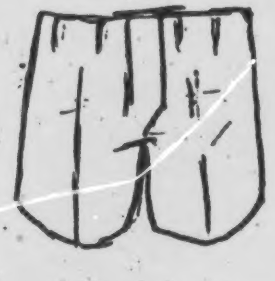
VEST



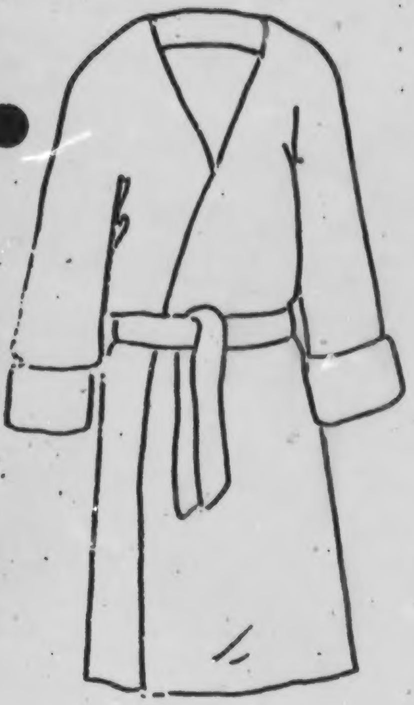
PULLOVER



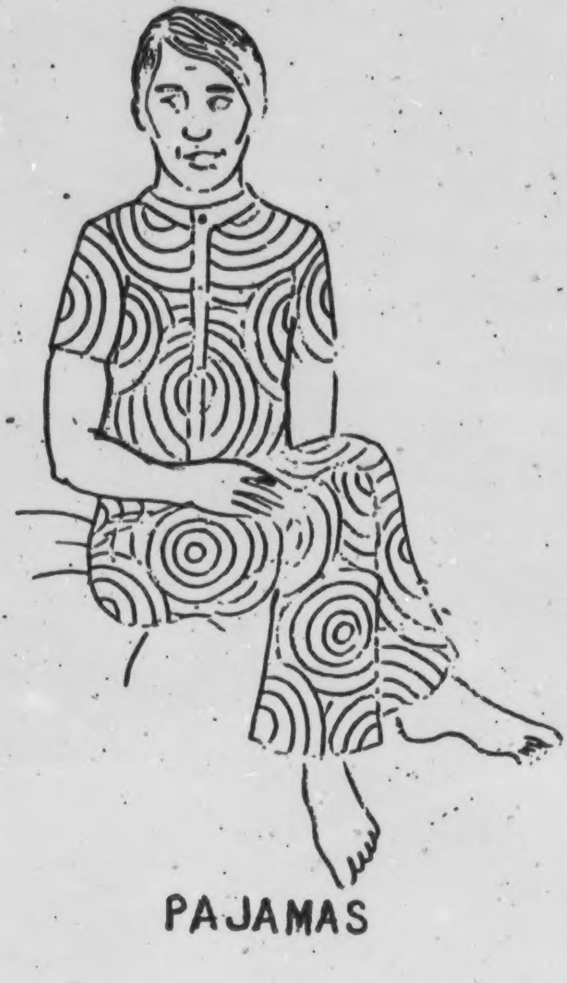
CARDIGAN



SHORTS

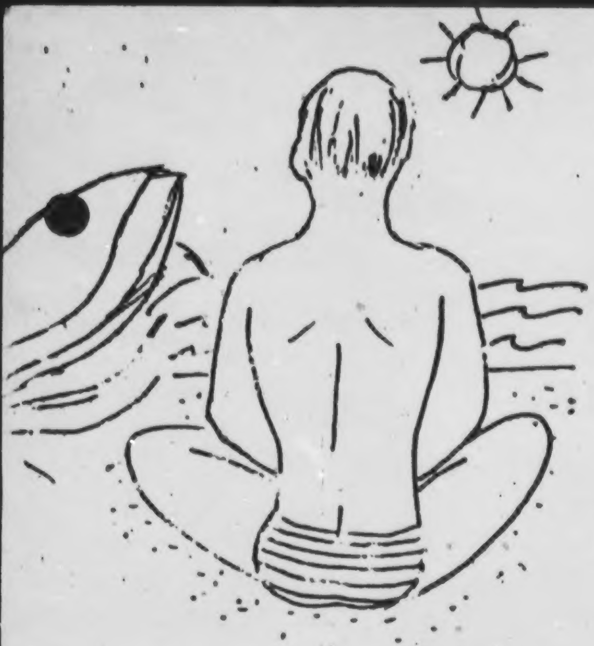


ROBE

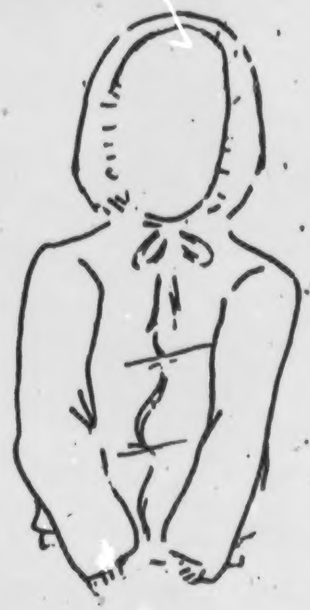


PAJAMAS

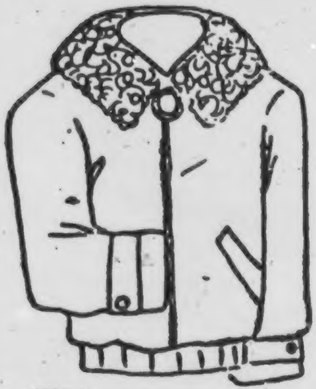
SLIPPER



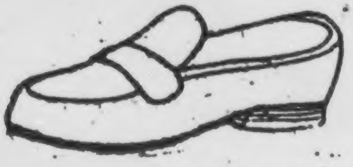
BATHING SUIT



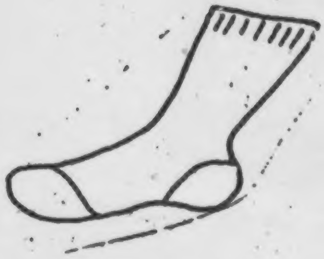
PARKA



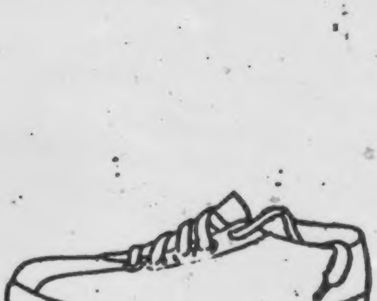
JACKET



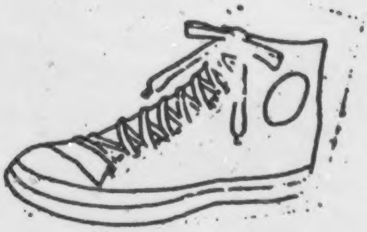
SHOE



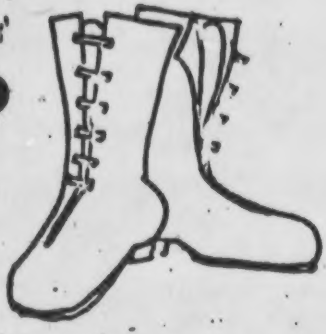
SOCK



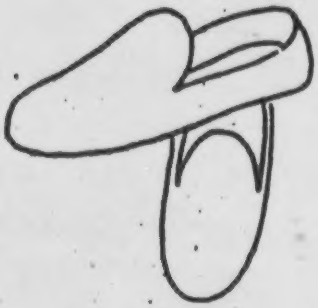
SNEAKER



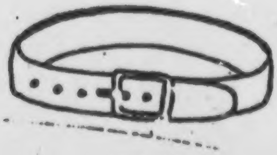
SNEAKER



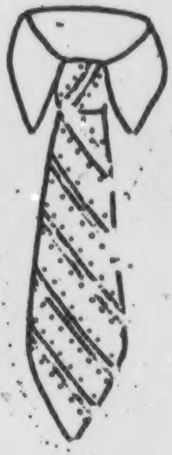
BOOTS



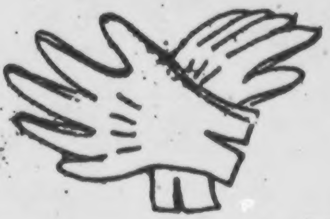
RUBBERS



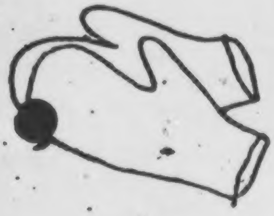
BELT



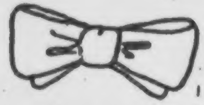
TIE



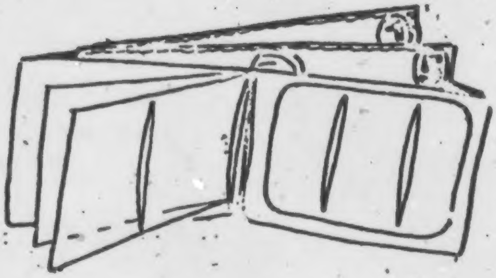
GLOVES



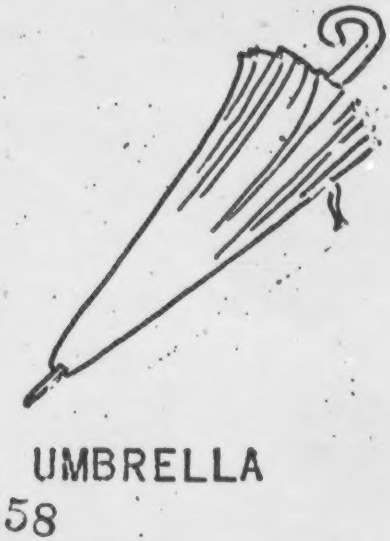
MITTENS



BOWTIE



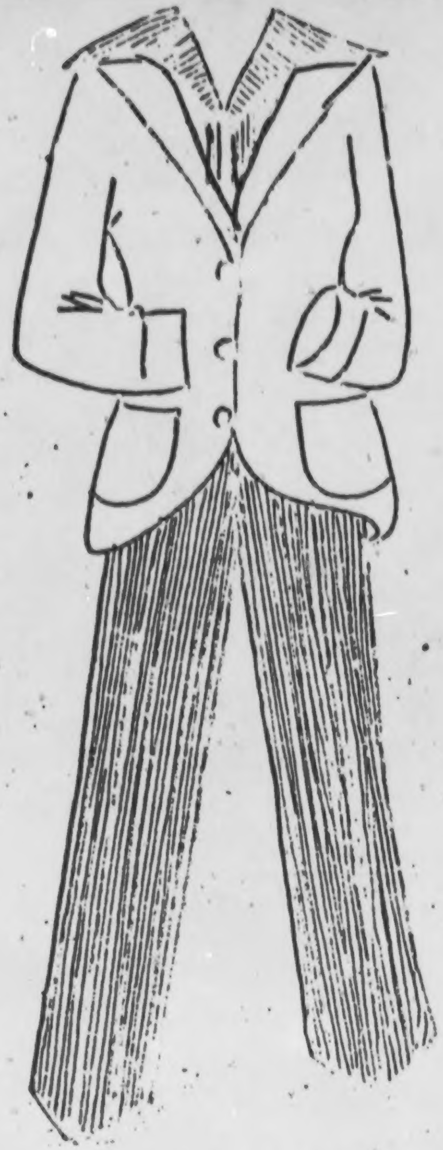
WALLET

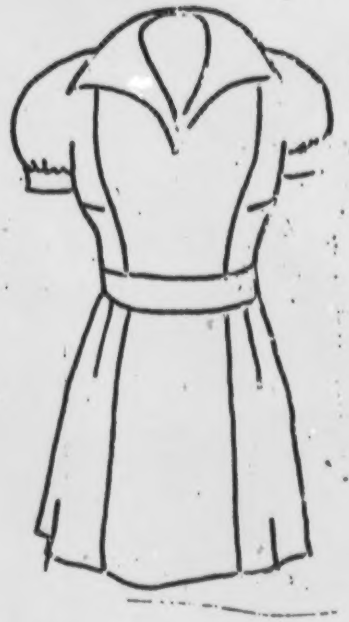


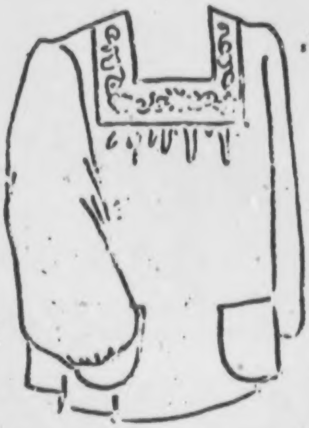
UMBRELLA

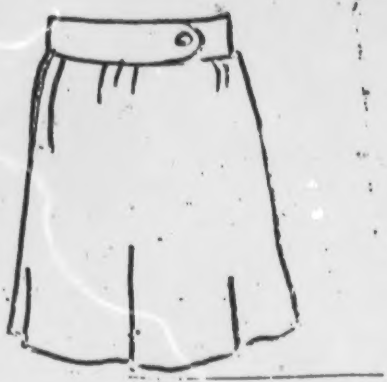
WOMEN'S CLOTHES

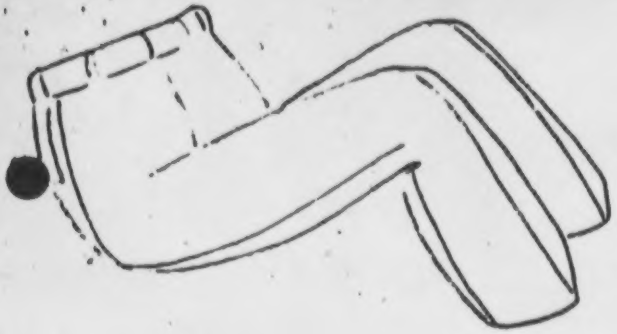
10


PANT SUIT

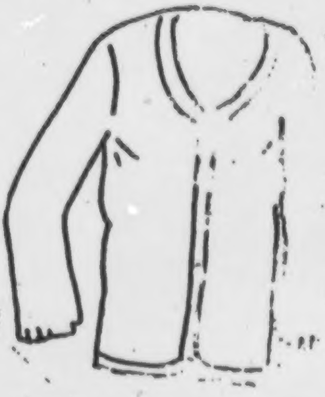

DRESS


BLOUSE

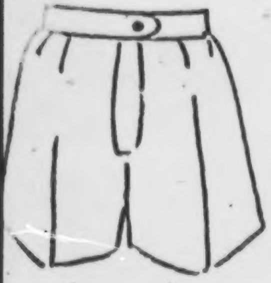

SKIRT



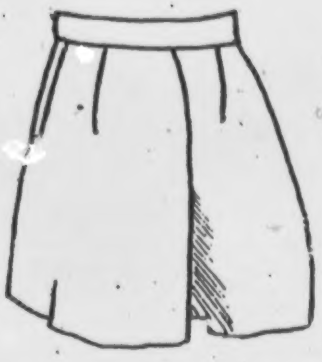
PANTS



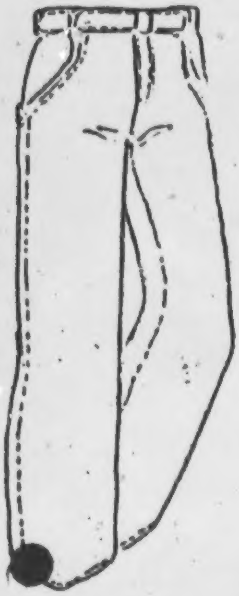
CARDIGAN



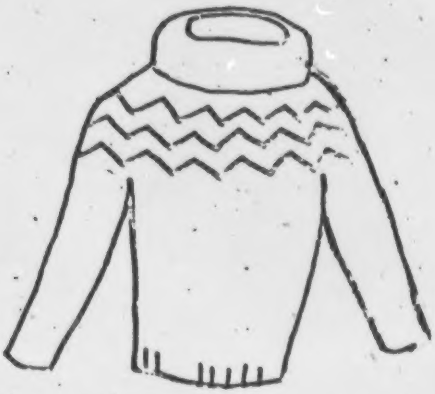
SHORTS



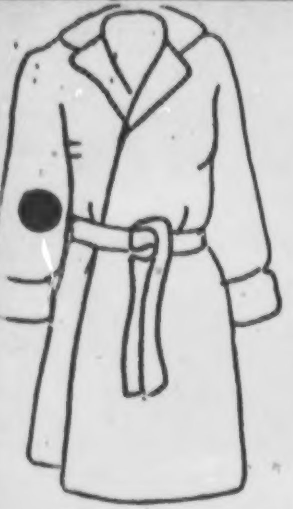
CULOTTES



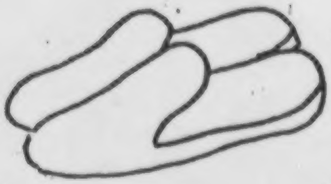
JEANS



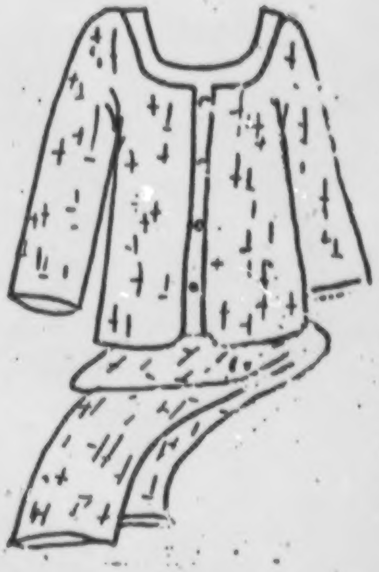
PULLOVER



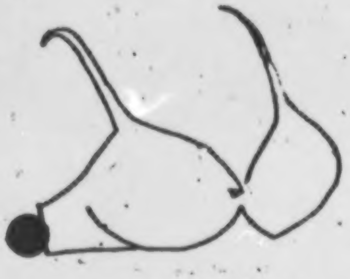
ROBE



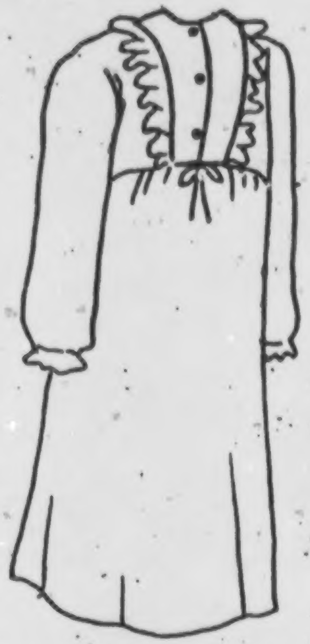
SLIPPERS



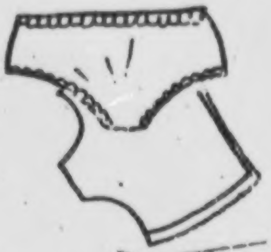
PAJAMAS



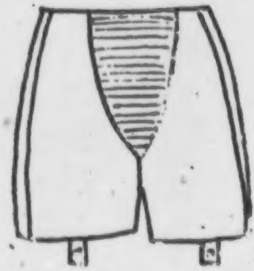
BRA



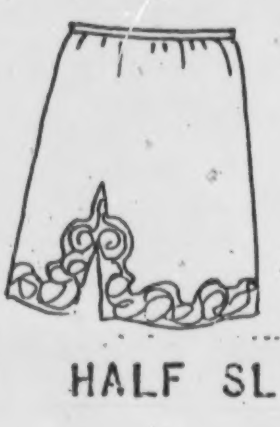
NIGHT GOWN



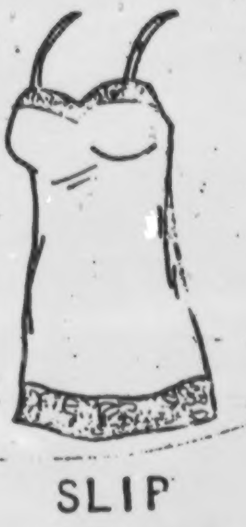
PANTIES



GIRDLE

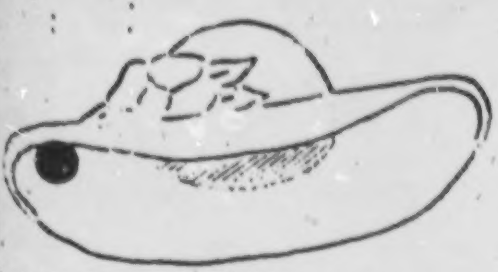


HALF SLIP

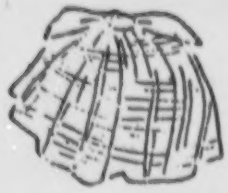


SLIP

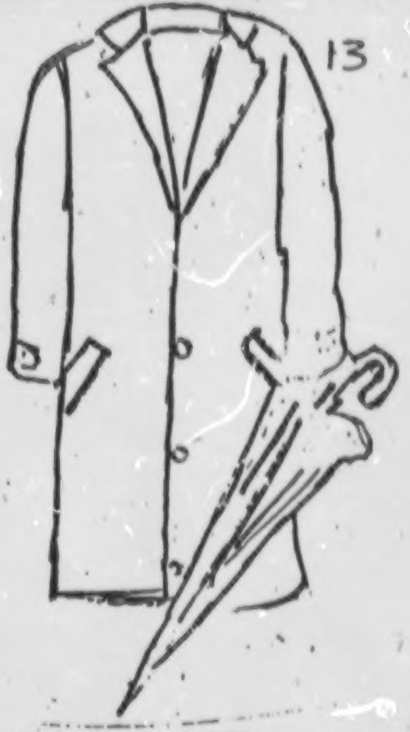
13



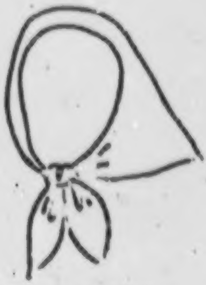
HAT



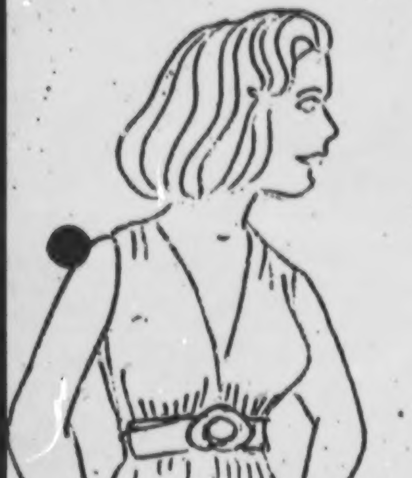
VEIL

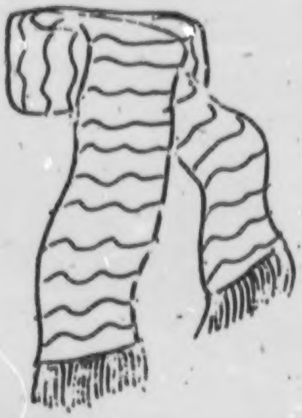


RAINCOAT

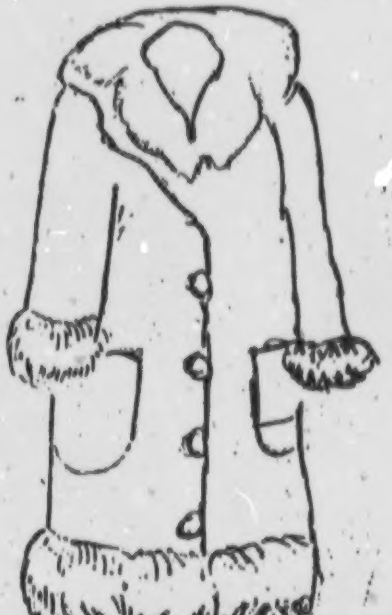


SCARF



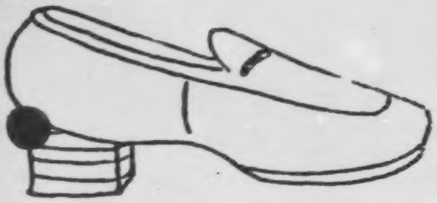


SCARF



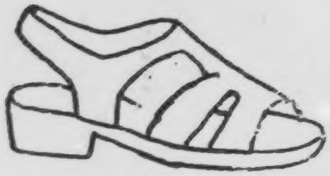
COAT

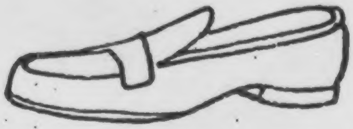
EVENING GOWN



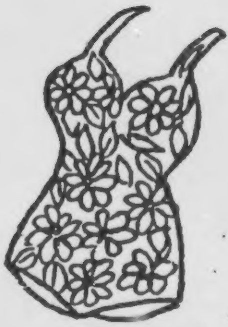
SHOE

SANDAL

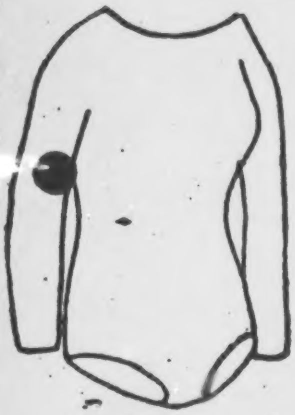




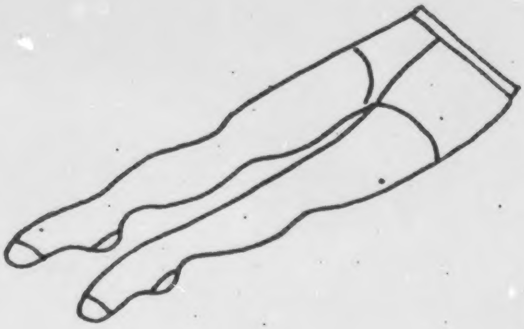
LOAFER



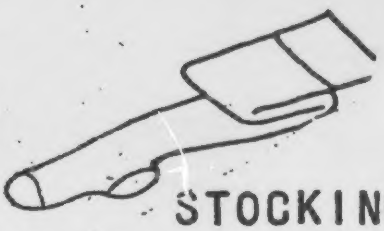
BATHING SUIT



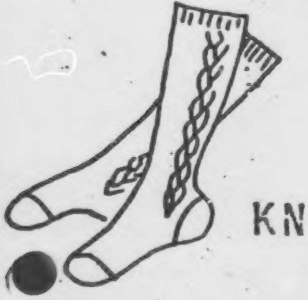
BODYSUIT



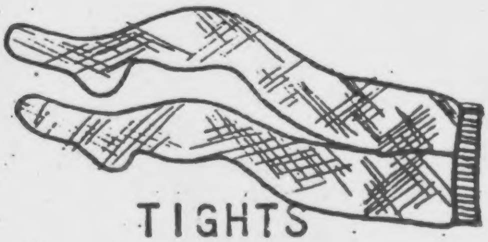
PANTY HOSE



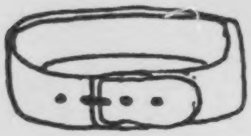
STOCKING



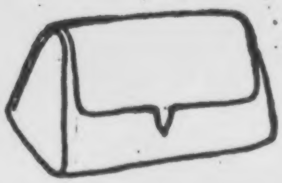
KNEE SOCKS



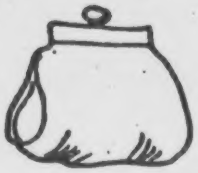
TIGHTS



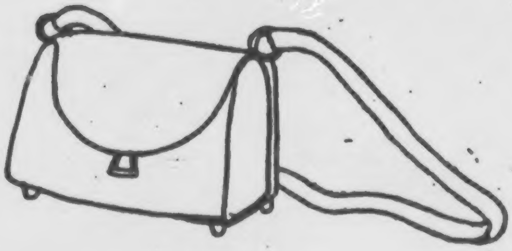
BELT



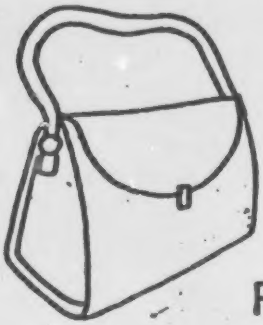
PURSE



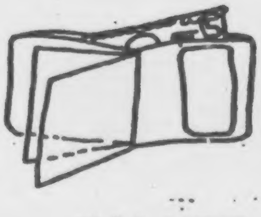
CHANGE PURSE



SHOULDER BAG

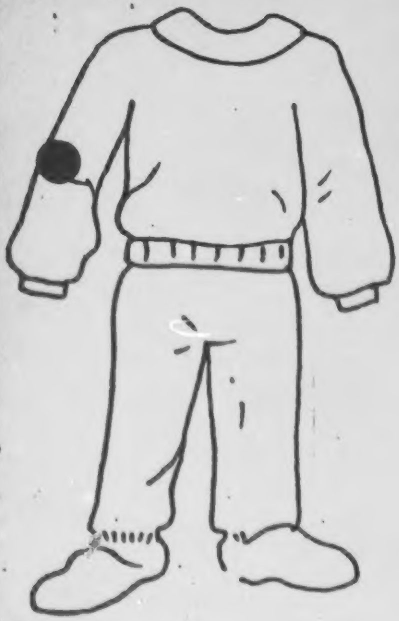


POCKETBOOK

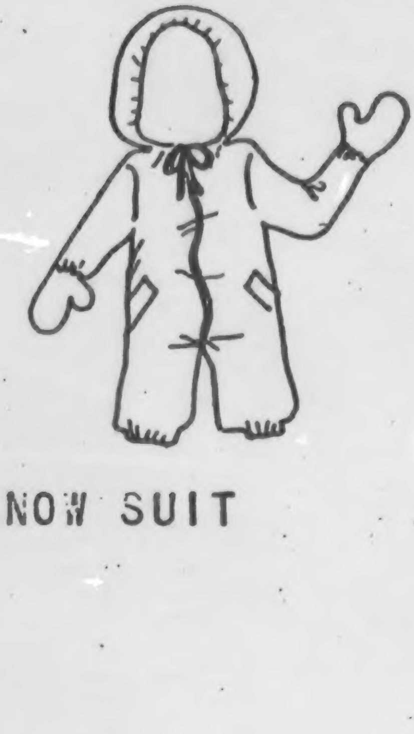


WALLET

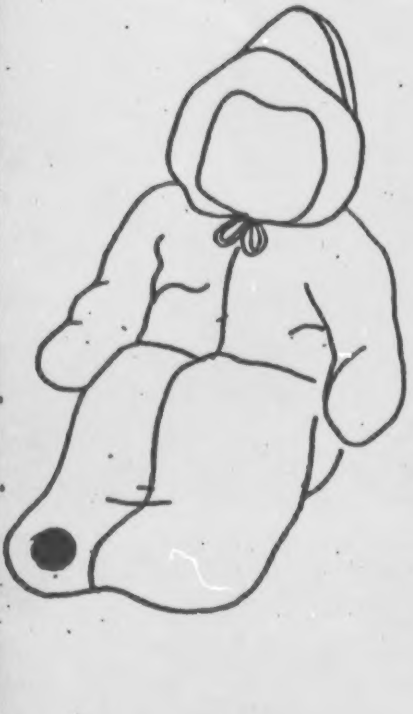
CHILDREN'S CLOTHES



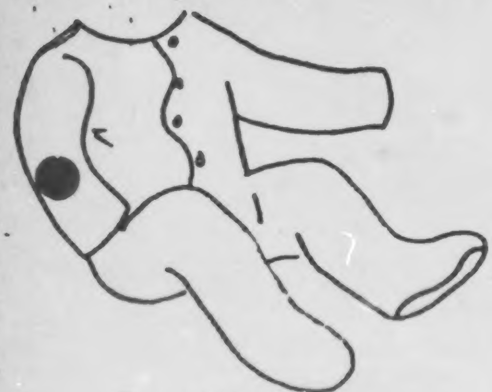
FEET PAJAMAS



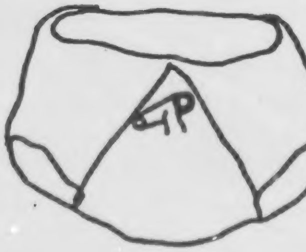
SNOW SUIT



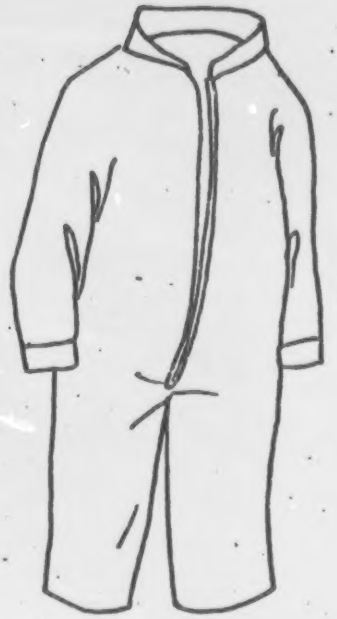
BUNTING



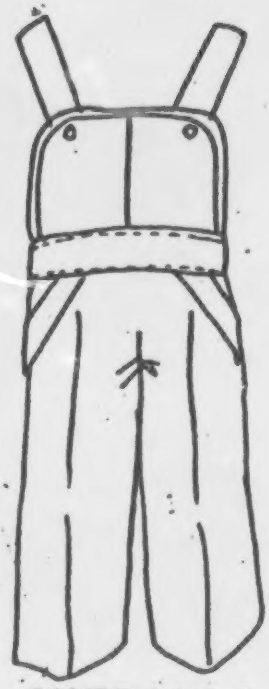
PLAYSUIT



DIAPER

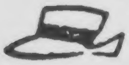


COVERALLS



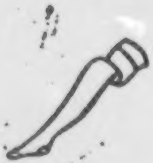
OVERALLS

EXAMPLE:



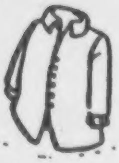
Is this a hat or a shoe?

It is a hat.



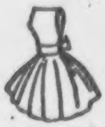
Is this a glove or a stocking?

It is a ______________.



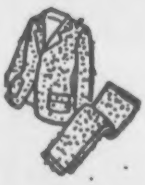
Is this a vest or a shirt?

It is a ________________.



Is this a skirt or a dress?

It is a ______________.

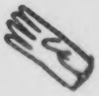


Is this a suit or a coat?

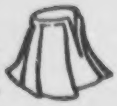
It is a ______________.

Example:

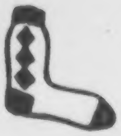
What is this?



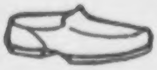
It's a _glove______________.



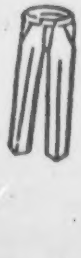
It's a _______________.



It's a _______________.

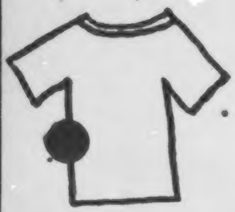


It's a _______________.



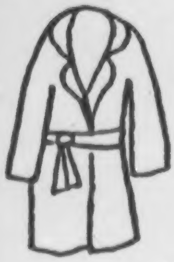
It's a _______________.

EXAMPLE



IS THIS A VEST? NO, IT'S NOT A VEST.

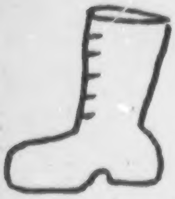
IT'S A TEE SHIRT.



IS THIS A RAINCOAT?

NO, ______________________________.

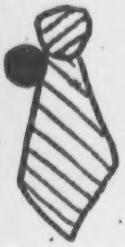
IT'S A ___________________________.



IS THIS A SLIPPER?

NO, ______________________________.

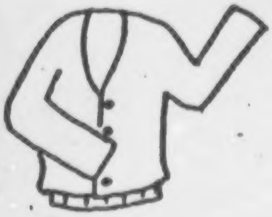
__________________________________.



IS THIS A POCKETBOOK?

NO, ______________________________.

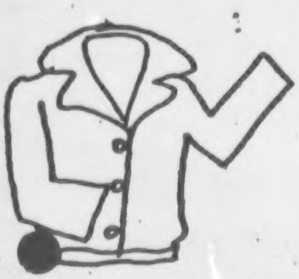
__________________________________.



IS THIS A PULLOVER?

NO, ______________________________.

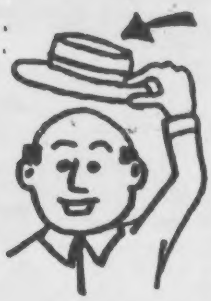
__________________________________.

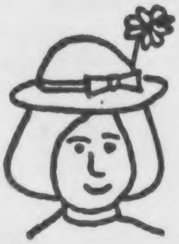


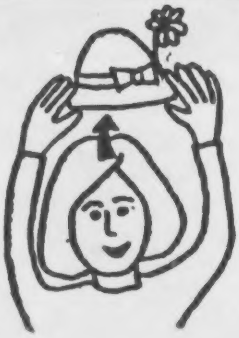
IS THIS A SUIT?

NO, ______________________________.

__________________________________.



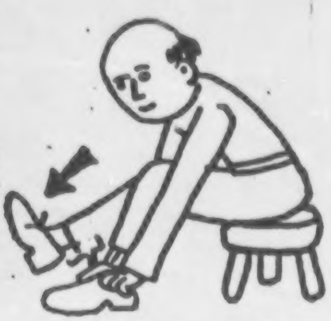




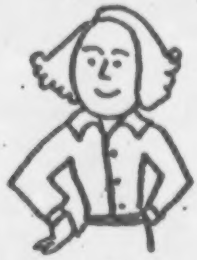
PUT ON: TO GET INTO

WEAR: TO HAVE ON YOUR BODY

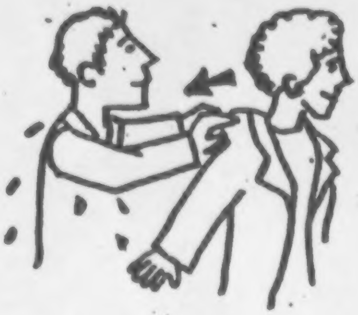
TAKE OFF: TO REMOVE
Ex. SHE'S TAKING OFF HER HAT.



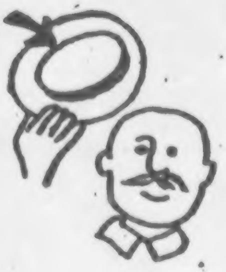
1. BOB IS ____________________ HIS SHOES.



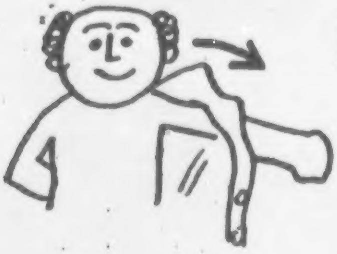
2. SHE IS ________ A BLOUSE.



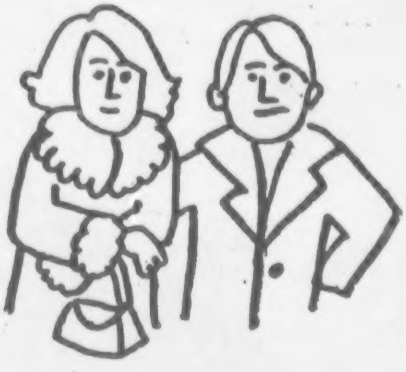
3. ANN AND JACK ARE _______ ___
THEIR RAINCOATS.



4. CARLO IS ________ HIS HAT.

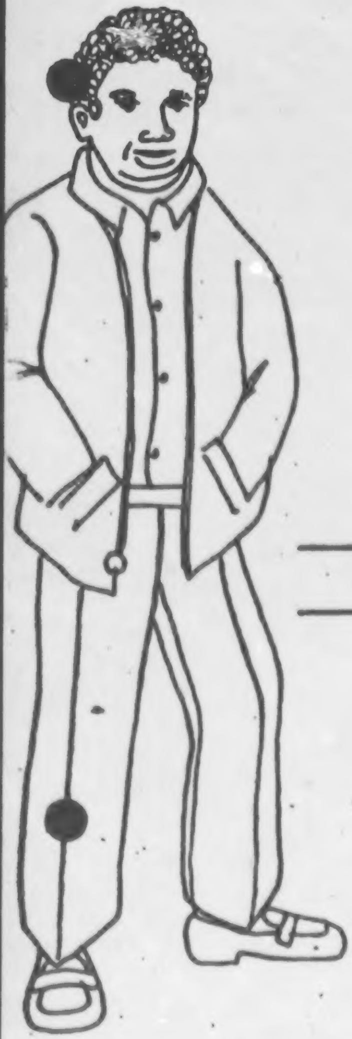


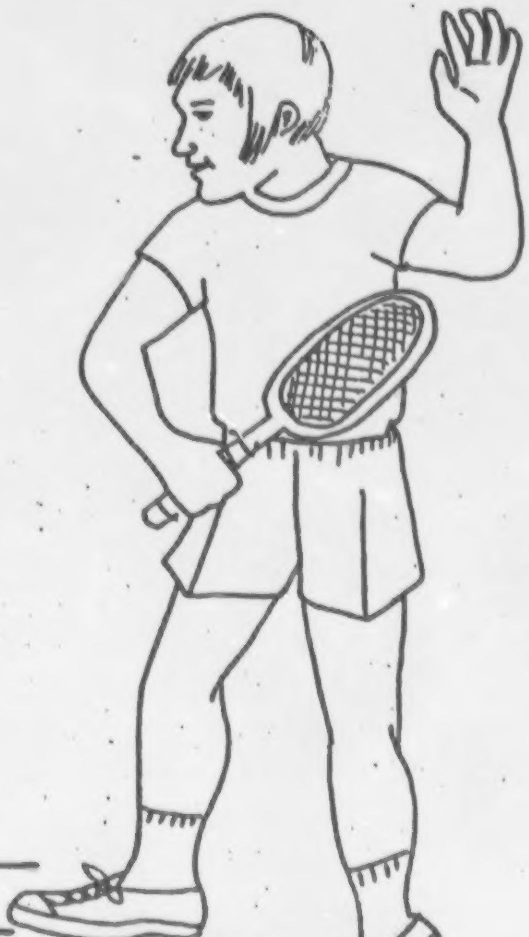
5. YOU ARE ________ A COAT.

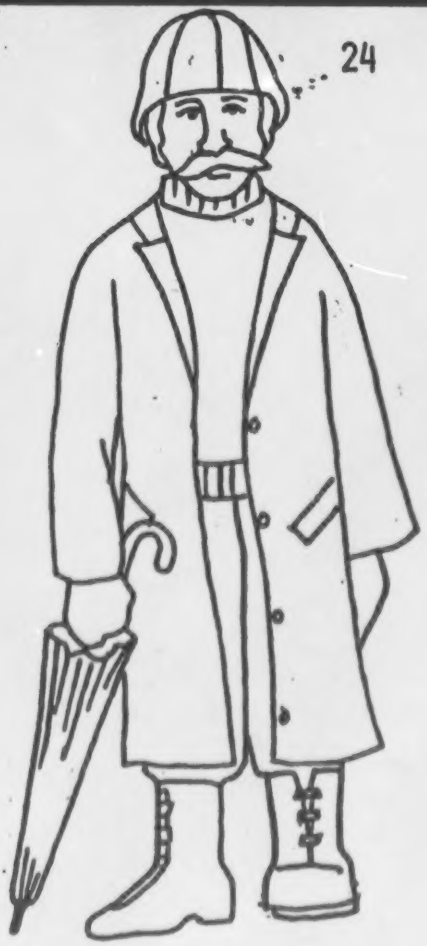


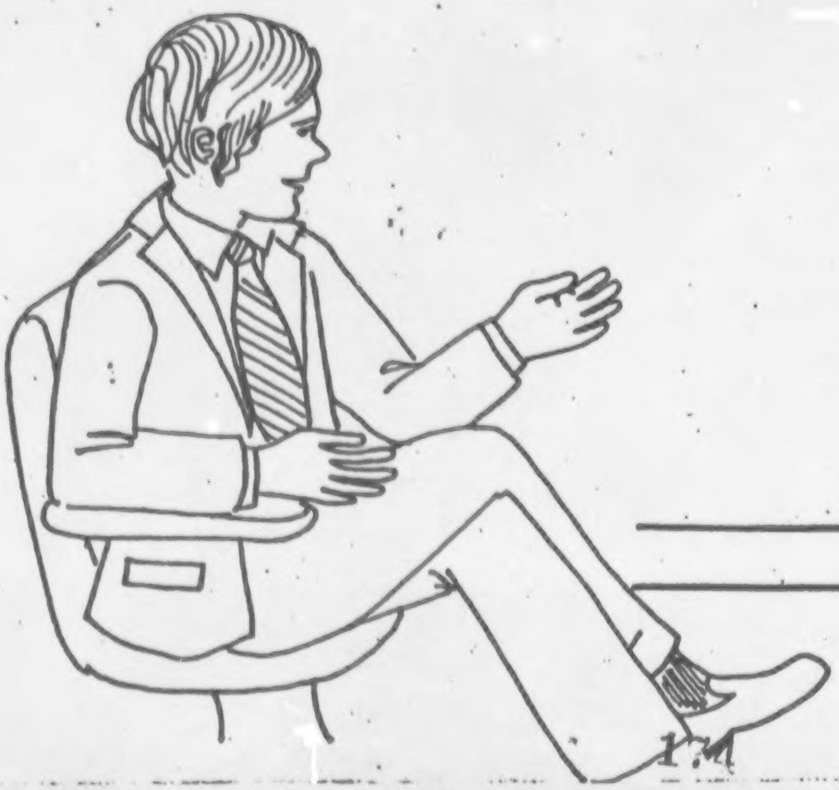
6. WE ARE GOING TO ______________
COATS WHEN WE GO OUT.

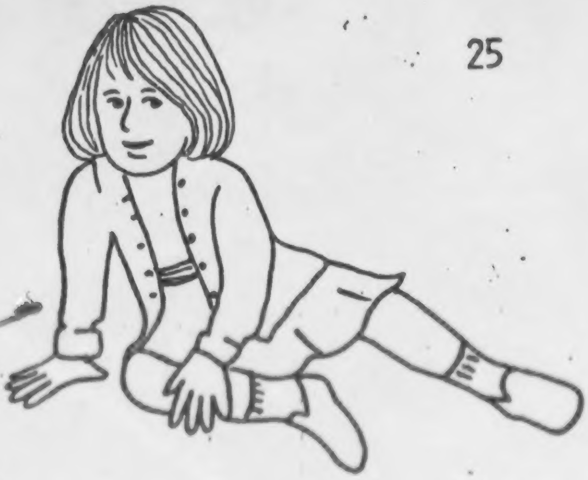
IDENTIFY THE CLOTHING

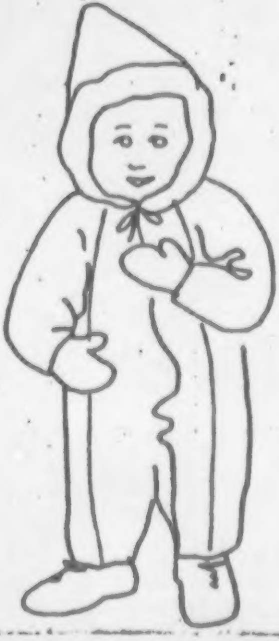


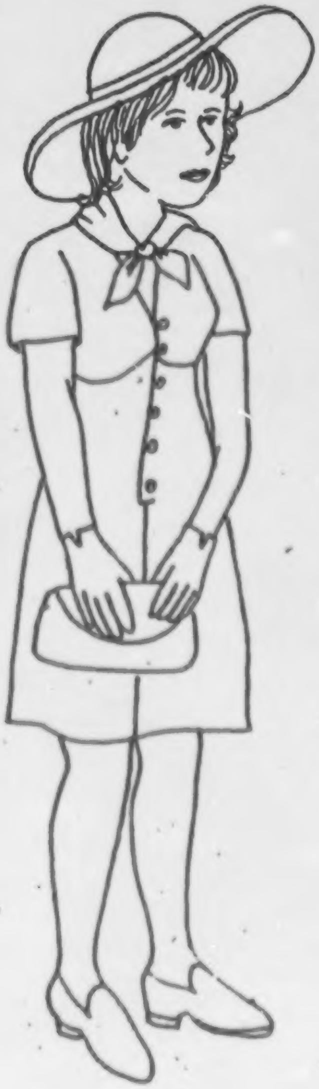


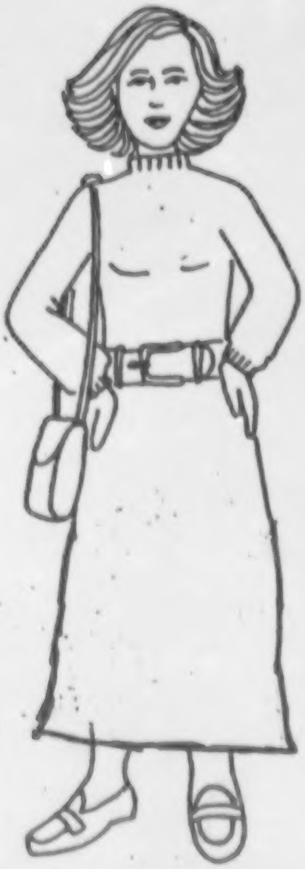


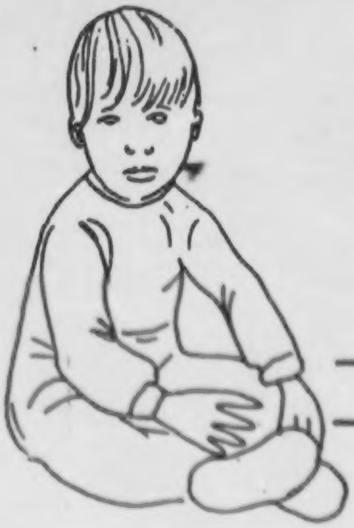


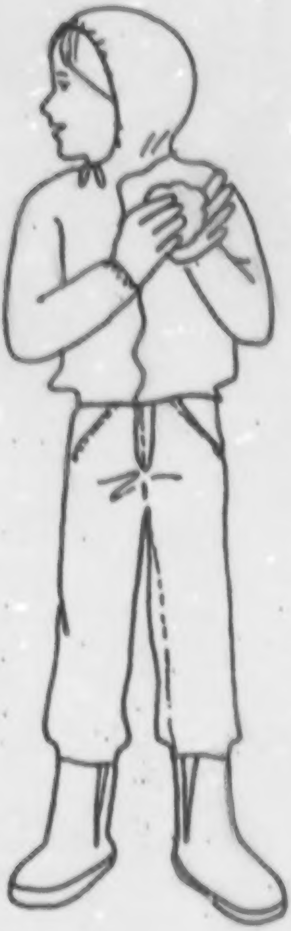


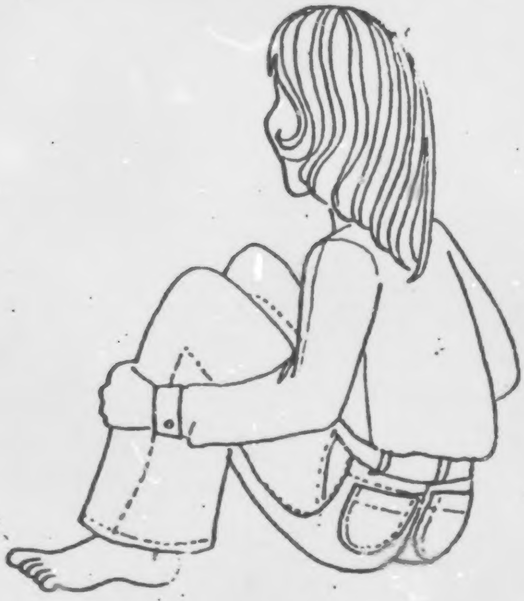


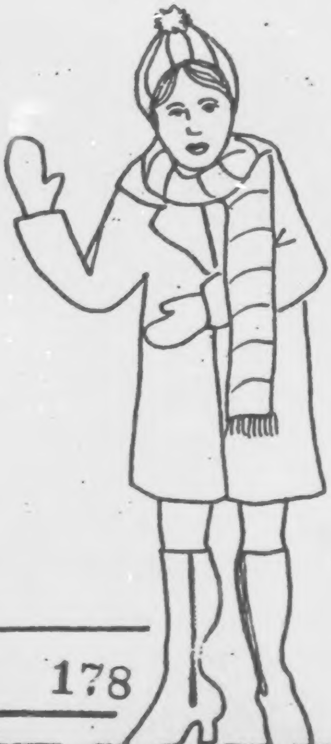


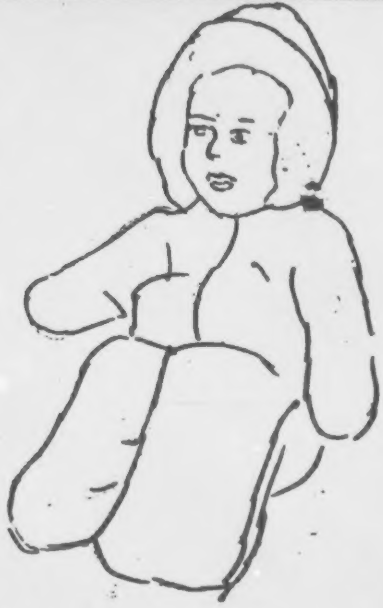


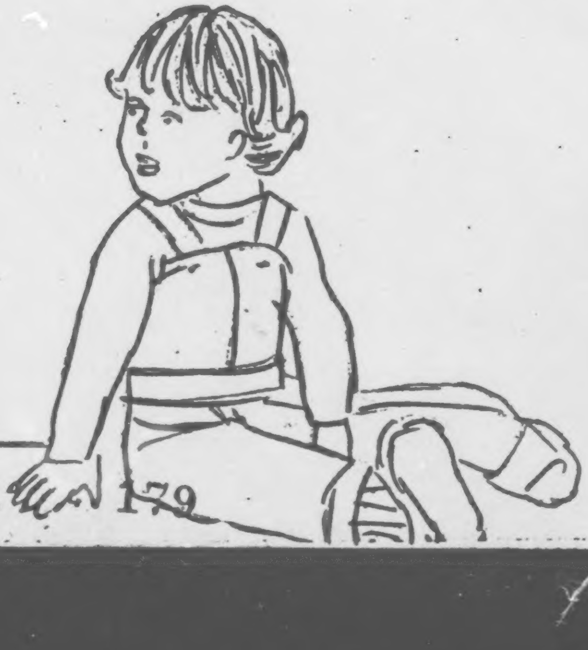


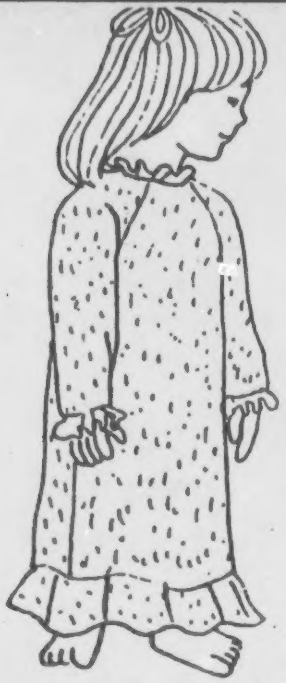


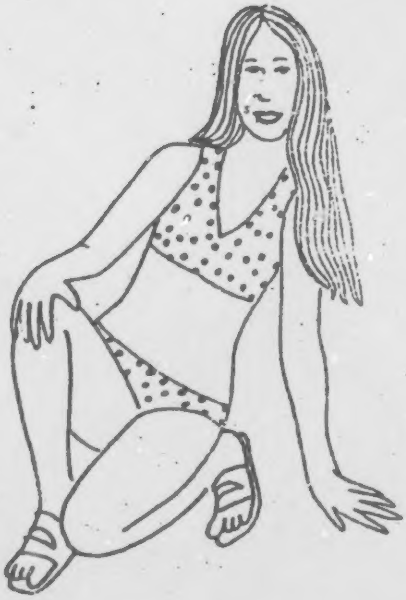












Clothing

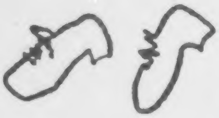
Answer the clothes quiz to know how well informed you are about shopping for clothes. Circle the correct answer.

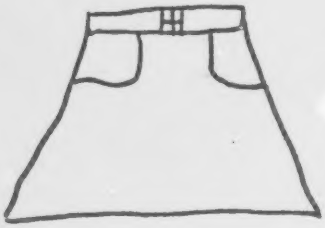
True
False
In the long run, it always pays to buy the best quality clothes you can afford.

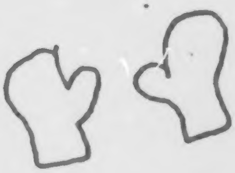
True
False
Clothes usually look nice on you if they suit your figure, style, coloring, and personality.

True
False
The law requires all garments to be labeled with cleaning instructions and fabric contents.

True
False
To dress nicely, you must have many clothes.







Answers

1) Number one is not always true. It would be economical to buy a lower quality garment if:

- you plan to wear it only a few times.
- the style is only a passing fad.
- you are buing for a child going through a fast growing stage.

However, with the clothes you plan to wear for a long time, the best quality you can afford is the best buy.

2) Number two is true. Your height, weight, and body build tells you what style of clothing will look right on you. Try them on and look in the mirror for a complete look.

Some colors are more becoming on you than others.

If you want to look larger, wear warm colors like red, yellow, and orange. You can also wear any other bright or light colors to look larger.

If you want to look smaller, pick cooler colors liek blue, green and purple to wear. Dark and dull colors will make you look smaller.

- Cool colors look good on a person with blue or gray eyes.
- If you have brown, green, or hazel eyes, try warm colors.

Pick colors you enjoy. Hold items near your face. Your mirror will help you decide whether or not a color will look nice on you.

- Buy clothes that fit your personality. These are the clothes that you will look best in and feel most comfortable wearing.
- Buy the styles you feel most at ease (comfortable) in, and which look best on you. That way, the clothes you buy will last longer and you will always feel that you look your best. You don't have to stretch your arms or shorten your legs to suit the latest 'in' thing in fashion.

* * *

CLOTHING CHART

Hair Color (Brown, Blonde, etc.) ____________________

Eye Color (Blue, Brown, etc.) ____________________

Actual Size __________

Desired Look ____________________________________

Colors to Compliment my Personal Traits

____

____

____

Colors to Stay Away From

____

____

____

3) Number three is also true. The law requires all clothing to have permanent labels with cleaning instructions. The label must also include the contents of the garment. A wise buyer reads all labels carefully for special directions.

A good label tells you:

1. The Brand Name
2. Special Feature
3. Wash and Care Instructions
4. Size
5. Fiber Content

ABC FASHIONS
Permanent Press
Machine Wash in Warm Water
No ironing if tumble dried
Size 10
50% Cotton
50% Polyester

Terms you might find on a label:

Cotton - strong, colorfast and resists heat and moths. Although it wrinkles easily and does not hold a crease, it is found in many garments.

Wool - warm, absorbant, colorfast and resilient. It has no resistance to bleaching, perspiration or moths and must be dry cleaned.

Nylon - probably the strongest man-made fiber. It is versatile and holds shape well; however, nylon fades and is not absorbant.

Polyester - wrinkle resistant, holds its shape, and can be combined with other fabrics. 100% polyester lacks absorbancy. It is colorfast and resistant to sunlight, mildew, perspiration and moths.

Rayon - the first man-made fiber. It is soft, comfortable and highly absorbant; but it doesn't wash well.

Acrylic - imitation of wool, does not withstand much heat. Fake furs are often made of acrylics.

Dry Cleaning - clothing with this in the label must be taken to a store and commercially cleaned.

Look in your family's wardrobe and read the labels. Each fabric needs special care. It is important to follow the instructions given on a label. If you don't, your clothes will lose their shape and color.

Also, if you want to save time and money on laundry, buy permanent press clothes which need less care and will be cheaper to keep clean. Remember, you can save money if your clothing can be washed rather than dry-cleaned.

* * *

4. Number four is False. It isn't important to dress nicely if you have many clothes. For most people, after paying for rent, food, utilities, and other expenses, there is not much money left to spend on clothing. Yet you do not have to have a lot of clothes to dress well. The key to looking like a millionaire on a mini-budget is planning your clothing needs. You must plan for your future needs to be able to dress well in the present.

To plan for future needs, consider the amount of money you can spend. Then, look at the clothes you and your family already have. Sort out hidden treasures among the clothes you no longer wear. You will be surprised to discover how many of these forgotten clothes you can restyle, mix, and match. You will feel like a millionaire just be learning to re-use clothing that you thought you could no longer wear. Also, this will cut down the number of things you have to buy. So the money you have will seem to go much further.

Sewing can be a time consuming but rewarding hobby for many people. Sewing can also save money, however, you must know what you are doing. Courses in basic sewing are abailable, and it is recommended that a person take one of these courses before investing in a sewing machine, accessories, and material. Where children are involved, sewing is somewhat easier and can be both rewarding and economical.

Buying Clothes on a Budget

Everyone would like to look their best at all times. A wise choice of clothing can help you do this. If, like most people, you have only a limited amount of money to spend on clothes, you can still dress well.

To buy clothes on a budget, make a list of your family's needs and wants. There will be some items on the list that can wait; there will be some items on the list which cannot wait.

The items on your list that you must have immediately are your needs. To satisfy your needs, go through all of your old clothing. Those items that you cannot cover by fixing-up older clothes, must be bought. So when buying clothing, seek out sales and buy wisely.

The items on your list that you can wait to get are your wants. Wants are extras. If you still have some money left after all of your needs are taken care of, then you can buy some of your wants. Wants should be purchased as carefully as needs. Select those wants that will last the longest and get the most use. Never purchase your wants until all of your needs are covered.

When people buy clothing wisely, it is possible to dress well for little money. You must plan your clothing needs carefully so that you can get the most for your money. Check out old clothes; take advantage of sales. Do everything you can to get more for less. Coordinate your wardrobe around two or three colors; then purchase items to mix and match. Always try on clothes before buying them. Sizes are not uniform, and alterations cost valuable time and/or money. Check the workmanship of an article before buying. Make sure hems allow room for growth and have ample seam allowance. Don't buy clothing simply because it's on sale, especially if the color or style is wrong. Buy towels, sheets, etc. at budget stores or on sale. Buy clothes during the "off-season." Buy clothes that are durable and don't wrinkle easily.

Clothing Wants and Needs

Clothes I have	Everyday Wear	Work Clothes	Dress Clothes	Summer	Winter
Coat	✓				✓
Dress	✓		✓	✓	
Suit					✓
Shirt		✓		✓	
Shoes	✓				✓

Complimentary Colors: ____

Needs: ____

____

Shoes

Do not purchase shoes that are uncomfortable; they should not need to be "broken in." Never pass shoes on from one child to another. Shoes tend to take on characteristics of the first wearer's feet. Shoes will last longer if given a day's rest between wearings. Platform shoes are dangerous to feet. Style should not be substituted for comfort. Buy shoes in the afternoon, when your feet are larger. Both feet are different sizes; measure both while standing and sitting. Shoes should be bought for the larger foot.

Use this chart to help students make a list of the clothes they have:

Clothes I Have	Coats	Dresses or Suits	Separates skirts, shirts, etc.	Accessories shoes, ties, scarves, etc.
Everyday wear				
Work clothes				
Dressy clothes				

Now, make a spending plan for your clothing needs:

Spending plan
Items needed (style, color, etc.)
Estimated total

Amount you can spend $ ________
Estimated cost $ ________
$ ________

Suggested activities to further reinforce the ideas developed in the lesson are:

1. Help the students read the labels and discuss the advantages and the disadvantages of different kinds of fabrics.

2. Help the students to read and understand the instructions for the care of clothing that are listed on the labels of all clothes. Bring to their notice these features:
   a) machine wash
   b) hand wash
   c) tumble dry
   d) drip dry
   e) recommended water temperature for wash
   f) dry clean

3. Pose questions like:

-- Which is the easier way to wash--machine wash or hand wash? Which costs more--washing or dry cleaning?
-- What will happen to garments with instructions to dry clean, if you wash them?

If possible, invite the county home economist to talk on different aspects of clothing.

Mirror, Mirror

Teacher Guide

A greater variety of clothing styles, (fabrics and finished) in a wide range of prices is available today than ever before. A judicial selection of wardrobe items can mean big savings. This lesson deals with the importance of a thoughtful selection of clothes that meets the requirements of daily life, while remaining within financial constraints. The shopping calendar below may be used to discuss bargain hunting.

Shopping Calendar

January	Winter clothes, shoes, boots, purses, baby clothes, housecoats, hosiery
February	Washington's Birthday Sales, women's winter coats, winter clothes clearances
March	Men's and boys' clothing
April	Easter clothes clearance, baby clothes
May	Purses, lingerie
June	Boys' clothes, fabrics, sportswear
July	Summer clothes clearance
August	Back to school specials, summer clothes clearance
September	Back to school specials
October	Columbus Day specials, hosiery
November	Thanksgiving weekend specials, pre-Christmas specials
December	After Christmas specials

CLOTHING

VOCABULARY

- annual
- austerity
- durable
- fads
- improved
- inflation
- material
- seam allowance
- sweater
- temporary
- workmanship
- wrinkle

It was three o'clock in the afternoon. Carolyn Butler just got off the school bus. She walked into the house and called, "Mom, I'm home."

"Good," Mrs. Butler answered. "What's New?"

"Nothing much," Carolyn said, "but here's a note from my school."

Mother read, "Because of rising costs and inflation, it is necessary that our schools go on a temporary austerity program. We will be keeping a careful watch on all spending."

That night when Tom Butler came home from work he told his wife that his plant will be closed for two weeks because of a gas shortage.

Tom said, "It's going to be rough with no paycheck."

Susan Butler said, "Well, Tom, I guess we will have to go on our own austerity program. From now on, we will have to give careful thought to everything we buy. There must be many ways we can improve on buying habits."

"Mother," Carolyn said, "You know the sweater you bought me on sale. I love it, but I don't think we really made a good buy, because the label says "dry clean only."

"Yes, Carolyn, I should have checked the label; sometimes buying on sale is not really a savings. Dry cleaning cost can add up. Another way to get a good buy is to check the workmanship of an article before buying. Remember, your Cousin Cindy's new blouse. It fell apart the first time it was washed. Aunt Kathy was right to take it back to the store."

Consumer Economics
Teacher Guidebook pg. 34

CLOTHING

"Tom," Susan said, "You'll soon be needing a new winter jacket. I'm sure we can get a real good buy on one if you can wait until the annual coat sale, just after Christmas."

"Well, we're trying to improve our spending habits, aren't we," said Tom. "I'm sure I can find a coat I like then."

"I noticed that I have been putting on a few pounds lately," said Susan. "What a surprise I had when I found my slacks had seams that could not be let out. Since I have some material I think I'll save myself some money by making myself a new pair. The next time I buy slacks, I will check to see that they have a good seam allowance."

"I know we all have needs and desires when it comes to clothes," said Tom, "but when times are tough a family has to take a good hard look at the way it spends its clothing dollar. We can't always follow all the latest fads and style changes. I think we are going to buy clothing more wisely in the future."

ACTIVITIES

I. Check the statements that are true.

____ 1. White sales mean that the store is selling sheets, towels, blankets, etc.

____ 2. If you know your size it isn't necessary to try on clothes before buying them.

____ 3. Plaids and stripes should match everywhere on the garment.

____ 4. White sales always mean you are really getting a good buy on sheets and blankets.

____ 5. You can make good purchases from well known catalogues.

____ 6. Never pass shoes from one child to another.

____ 7. Style is more important than comfort.

____ 8. The bargain basement may carry designer clothes as well as seconds.

____ 9. "Seconds" can be a good bargain.

____ 10. Most expensive always means quality.

II. Find the words whose meanings are similar.

____ garments

____ frills

____ durable

____ bargain

____ seamstress

____ sneakers

____ catalog

a. lasting

b. book

c. tennis shoes

d. clothes

e. fancy

f. a low price

g. one who sews

III. Using this list of words, fill in the blanks.

overspend
hems
off season
wrinkle
rest
workmanship
uniform
fads

1. Check the ______________________________ of an article before buying.
2. Buy clothes during the "______________________________."
3. Sizes are not always ______________________________.
4. Shoes will last longer if given a day's ______________________________ between wearing.
5. Stay away from "____________________."
6. Be careful not to ______________________________.
7. ______________________________ should be neat with enough material to be let down.
8. Buy clothes that are durable and don't ____________________ easily.

IV. Write these sentences.

1. Do not purchase shoes that are too tight. ______________________________
______________________________.
2. Shoes should not have to be "broken in." ______________________________
______________________________.
3. Shoes should be bought to fit the larger foot. ______________________________
______________________________.
4. Platform shoes are dangerous to feet. ______________________________
______________________________.
5. Buy shoes in the afternoon when feet are larger. ______________________________
______________________________.

V. Turn these word jumbles into sentences.

1. sale. on Buy ________________________.
2. you spend. before Think ________________________
________________________.
3. fads. follow Don't ________________________.
4. Look bargains. for ________________________.
5. stripes and Match plaids. ________________________.

VI. Fill in the missing letters of these words.

1. clo _ _ es
2. s _ le
3. sp _ _ d
4. inf _ _ tion
5. work _ _ _ ship
6. f _ ds
7. wri _ _ le
8. plai _ s
9. barg _ _ _ s
10. sty _ _
11. sh _ _ ts
12. care _ _ l

Questions

1. All of the following are examples of smart spending except:
   - A. Planning.
   - B. Checking prices and quality before you buy.
   - C. Legitimate end-of-season sales.
   - D. Fad buying.

2. Larry got a construction job. He should consider buying all of the following except:
   - A. Boots.
   - B. Ties.
   - C. Heavy jacket.
   - D. Rubbers.
   - E. Heavy gloves.

3. Read the label to answer the following three questions:

A	permanent press
B	50% wool 50% polyester
C	Machine wash warm water
D	No ironing
E	Drip dry
F	Size 10

Which part tells about the washing instructions?

A B C D E

Which part tells about the fiber content?

A B C D E

Which parts tell about instructions for care?
   - A. a, b, c, d.
   - B. a, c, d.
   - C. b, c, d.
   - D. c, d.

4. The main purpose of a shopping calendar is:
   - A. To only have to buy certain items once a year.
   - B. To be sure you buy everything you need.
   - C. To use it as a guide for hunting bargains.
   - D. To show your husband that you are well organized.

COMPARATIVE SHOPPING

16. Processed meats such as bacon, hot dogs, and bologna are costly. They also contain nitrates, the additives which have become suspect in recent months as cancer causing substances.

17. Try using powdered milk instead of whole milk. If family members complain of the taste, mix together equal amounts of instant milk (in liquid form) and whole milk.

Unit Pricing and Open Dating:

The unit price label is usually found on the shelf directly underneath an item. For instance, when shopping for paper towels, the unit price will indicate the price per 100 square feet. If brand "A" is 23¢ per 100 sq. ft. and brand "B" is 25¢, then brand "A" is cheaper. This same technique applies to other products from toothpaste (price per ounce) to meat (price per pound). At this point, mathematic exercises could be incorporated into regular ABE lessons.

Price is not the only means of comparative shopping. The ABE teacher should mention that quality must also be considered when comparing brands.

Open dating - the date stamped on perishable products to preserve freshness - is required in some areas, voluntary in others, and non-existent elsewhere. The date shown for dairy products is the "pull date" or the date by which the products should be sold or removed from the shelves. Besides "pull dates" and "packing dates," some states mark a "spoilage date" -- food should not be eaten after this date. The ABE teacher should check which regulations apply to their area.

Step 3 - CLOTHING:

Since clothing is another essential area where the ABE student can save money, this information was written for the purpose of introducing some alternatives concerning the buying and making of clothes.

Again the burden of adaptation to the ABE classroom or laboratory situation falls on the ABE teacher or aide. Nevertheless, the area of comparative shopping for clothing has been identified as a major concern to low-income students, and the intent we all have as ABE teachers is to help those individuals.

All of us are subject to the wants and desires of new clothes, as well as victims of fads and style changes.

Sewing Clothes:

Sewing can be a time consuming but rewarding hobby for many people. Sewing can also save money, however, the students must know what they are doing. Courses in basic sewing are available, and it is recommended that a person take one of these courses before investing in a sewing machine, accessories and material.

Where children are involved, sewing is somewhat easier and can be both rewarding and economical.

Buying Clothes:

Students should anticipate their family's clothing needs, and in doing so can take advantage of end-of-season sales. Budget items can be good buys, especially for clothing with a short period of intended use - tee-shirts, socks, underwear, etc. for children. They should check the material used in the clothes for workmanship and avoid materials that must be dry-cleaned often.

It is a good idea to become familiar with various fabrics such as the common ones listed below:

1. Cotton is strong, colorfast, and resists heat and moths. Although it wrinkles easily and does not hold a crease, it is versatile and can be found in many garments.
2. Wool is warm, absorbent, colorfast, and resilient. It has no resistance to bleaches, perspiration or moths, and must be dry-cleaned.
3. Nylon is probably the strongest man-made fiber. It is versatile and holds shape well; however, nylon fades and is not absorbent.
4. Polyester is wrinkle resistant, holds its shape, and can be combined with other fabrics - 100% polyester lacks absorbency. It is colorfast, and resistant to sunlight, mildew, perspiration and moths.
5. Rayon was the first man-made fiber. It is soft, comfortable, and highly absorbent; unfortunately it doesn't wash well.
6. Acrylic is an imitation of wool, and does not withstand much heat. Fake furs are often made of acrylics.

Stains in clothing can often be removed thereby saving the article from being discarded. There are three basic stain removing methods: dry-cleaning, wet-cleaning, and bleaching - which is to be used as a last resort. The term dry-cleaning is misleading since it means that the fluid used in cleaning contains no water.

When buying clothes, students must keep a tight rein on their impulses. As mentioned earlier, we are all victims of fads and style trends; however, the low-income student cannot afford to bend to these pressures.

The following practical suggestions concerning clothes shopping can be easily covered in a short discussion period:

1. Coordinate your wardrobe around two or three colors; then purchase items to mix and match.
2. Always try on clothes before buying them. Sizes are not uniform, and alterations cost valuable time and/or money.
3. Check the workmanship of an article before buying.
4. If material has a definite pattern (stripe or plaid), the pattern should match everywhere on the garment.
5. Pockets should be full and sturdy.
6. Hems should be neat, with enough material to be let down.
7. Seams on sleeves should be single, and run along the inside of the arm.
8. Don't buy clothing simply because it's on sale, especially if the style or color is wrong for you.
9. Buy towels, sheets, etc. at budget stores or on sale.

COMPARATIVE SHOPPING

10. Buy clothes during the "off season."

11. Buy certain items, such as pantyhose, in quantity.

12. Find and patronize economical clothing stores. "Staples" such as jeans, underwear, shirts, and "sneakers" are especially good bargains when bought through a chain or catalog store.

13. Students should shop in the various departments of a store. The bargain basement may carry designer clothes as well as "seconds."

14. "Seconds" can be a good bargain - often the flaws are small and unnoticeable.

15. Students would be wise to buy clothing with simple lines because frills, fancy belts, and furs add to the cost of a coat or sweater. Stay away from "fads."

16. Buy clothes that are durable and don't wrinkle easily.

17. If charging their purchases, students should be careful not to overspend. (see USING AND UNDERSTANDING CREDIT unit)

Buying Shoes:

1. Do not purchase shoes that are uncomfortable; they should not need to be "broken in."

2. Never pass shoes on from one child to another. Shoes tend to take on characteristics of the first wearer's feet.

3. Shoes will last longer if given a day's rest between wearings.

4. Platform shoes are dangerous to feet. They have caused back injuries as well as broken foot bones to those who wear them.

5. Style should not be substituted for comfort.

6. Shoes should be bought in the afternoon when feet are larger.

7. Both feet should be measured in both a sitting and standing position.

8. Shoes should be bought to fit the larger foot.

9. Shoes must fit correctly from heel to ball in order to accommodate the ball joint in the wide part of the foot.

Step 4 SHOPPING FOR SERVICES:

Shopping for services is becoming more and more a reality. It is equally important to shop around for services as it is to shop for food or clothing. Every person has the right and responsibility to receive good service value in return for the money they spend.

Shopping for services includes such areas as plumbing, furnace repair, car maintenance and carpentry as well as medical, dental, and legal. Many individuals would never think of looking for another doctor, possibly they wouldn't need to; however, if they are not satisfied with the service they are receiving, they should consider other alternatives.

BIBLIOGRAPHY
COMMUNITY RESOURCES MATERIALS

Adult Education for Home and Family Life
B. Rudd and Olive A. Hall
John Wiley & Sons
New York - 1974

American-Heritage Dictionary of the English Language
William Morris, Editor
Houghton, Mifflin Publishing Co.
Boston - 1970

Informed Series - Unit 8, Reading our Newspaper
New Readers Press, Box 131
Syracuse, N.Y. 13210 - 1970

Family Life in the U.S.A.
Gladys Alesi and Dora Pantell
Regents Publishing Co., Inc. - 1962

Fraud
E.J. Kahn, Jr.
Harper & Row Publishers
New York, N.Y. - 1973

The Fraud In Your Future
Warren Shore
MacMillan Publishing Co.
New York - 1975

Getting a Job
Florence Randall
Fearon Publishers, Inc.
Belmont, California - 1968

Guide to Federal Consumer Services
Virginia H. Knauer
Office of Consumer Affairs
Washington, D.C. - 1971

How to Get a Job and Keep It
Dorothy Y. Goble
Steck-Vaughn
Austin, Texas - 1969

How to Use Telephones, Signs, and Maps
(Reading for Living Series)
New Readers Press
Syracuse, N.Y.

Mail Handler U.S. Postal Service
David R. Turner, ARCO Publishing Co., 219 Park Ave. South
New York, N.Y. 10003

The Newspaper as a Teaching Tool
Eileen E. Sargent
The Reading Laboratory, Inc.
55 Day Street
South Norwalk, Conn. - 1975

The Phone Calls You Make
Richard H. Turner
Turner-Livingston Communications Series
Follett Publishing Co.
Chicago, Illinois - 1974

Post Office Clerk-Carrier
David R. Turner
ARCO, 219 Park Ave. South
New York, N.Y. 10003 - 1973

The Silent Investigators
John N. Makris
E.P. Dutton & Co., Inc.
New York - 1959

Social Services for Children and Families in Your State
U.S. Government Printing Office,
Superintendent of Documents
Washington, D.C. - 1969

Telephone, The First Hundred Years
John Brooks
Harper & Row Publishers
New York, N.Y. - 1976

Toll Free Digets Co., Inc.
Box 800
Claverack, N.Y. 12523 - 1975

The Town You Live In
Richard H. Turner
Turner-Livingston Reading Series
Follett Publishing Co.
Chicago, Illinois - 1974

U.S. Social Security Administration
Handbook on Retirement, 4th edition
U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. - 1969

Where to Go, What to See, What to Do
Stephen Udvari
Steck Vaughn Co.
Austin, Texas - 1973

Who-What-When-Where-How-Why Made Easy,
A guide to practical uses of Reference Books,
Mona McCormick, Quadrangle Books,
N.Y. Times Book - 1971

Your Social Security Benefits
Louise Boggess
Funk & Wagnalls
N.Y. - 1968

Yellow Pages of Learning Resources
MIT Press

SERIES

Providence Adult Education Series

- The Airport
- Food Stamps
- Go By Bus
- Health Insurance
- The Hospital
- How to Use the Library
- Medicare
- The Post Office
- Signs of the Times
- Social Security
- The Telephone
- Using Highway and City Maps
- Your Fire Department
- Your Police Department

COMPRE AHORA, PAGUE DESPUES

Lección I

(El estilo de vida americano)

En 1856, Isaac Singer inventó una solución para promover el negocio de su compañía. El promedio del ingreso anual de una familia americana era de $500. La máquina de coser más barata que su compañía vendía era de $125.00. La gente compraba pocas máquinas de coser porque casi nunca tenían $125.00 para gastar. Por lo tanto, para aumentar el número de personas que pudieran comprar máquinas de coser, Singer inventó la idea de "Cinco dólares de pronto y cinco dólares al mes". La solución era simple, pero efectiva; y así nació la idea del crédito.

"Compre ahora, pague después" se ha convertido desde entonces en una parte básica del estilo de vida americano. El crédito, cuando se usa inteligentemente, ayuda a las personas en muchas maneras.

****

Las ventajas de comprar a crédito:

--Muchas personas no tienen dinero en efectivo, o no quieren pagar en efectivo, por los artículos grandes que cuestan mucho dinero. (Por ejemplo, artículos como un carro o una casa se pagan usualmente a crédito y no con dinero en efectivo).

--Las personas pueden usar y disfrutar de un artículo mientras lo pagan a largo plazo. Sin crédito, las personas tendrían que esperar muchos meses y en ciertas ocasiones años, antes de poder ahorrar suficiente dinero para pagar por los artículos en efectivo.

--El crédito puede ayudar a las personas que necesitan dinero para emergencias. (Por ejemplo, Ramón Fuentes necesita dinero para comprar herramientas para su nuevo trabajo. No puede comenzar en su trabajo sin ellas. Así es que Ramón Fuentes compra las herramientas a crédito porque no tiene ahorros.)

--Es más fácil para recibir servicios en artículos por los cuales no se han completado los pagos.

--El uso del crédito ayuda a las personas a establecer referencias de crédito. Las buenas referencias de crédito ayudan a las personas a obtener más crédito cuando lo necesitan. Un buen crédito significa que las personas que tenían préstamos los pagan con prontitud. Esto hace que estas personas tengan buenos antecedentes de crédito.

****

Desafortunadamente, muchas personas utilizan mal el crédito. El mal uso del crédito puede arruinar el crédito de una persona y crearle serios problemas.

Desventajas al comprar a crédito:

--Después de añadir el interés, el costo del artículo es más alto que si lo hubiera pagado en efectivo.

--Cuando se compra a crédito, se hace una promesa de pagar el dinero que se debe, con dinero que no se tiene ahora, pero que podría tenerse en el futuro. Así pues, las personas están comprometiendo una parte de sus ingresos futuros. Como esas personas deben pagar sus préstamos, no tendrán mucho dinero para gastar en otras cosas hasta que salden sus deudas.

--El crédito fácil lleva a muchas personas a sobreestimar su habilidad para pagar sus deudas. Al decidir si uno va a comprar a crédito, muchas personas tienden a olvidar dejar a un lado algún dinero para pagar los gastos inesperados. Como resultado de esto, cuando esos gastos ocurren, no pueden pagar sus deudas y éstas se acumulan. No comprometa todo su dinero comprando a crédito. Ahorre una parte de su ingreso para cuando sea necesario.

Cuando el señor y la señora Martín fueron de compras, vieron muchas cosas que querían. Ambos estaban trabajando, y tenían algún dinero para gastar y un buen crédito. Como resultado, usualmente compraban las cosas que deseaban--a crédito. Desafortunadamente, la familia Martín nunca ahorró dinero. Encima de todo esto, cada centavo de sus cheques iba a cubrir los pagos de los préstamos. Nunca esperaban lo inesperado.

Un día lo inesperado pasó. La señora Martín salió preñada y tuvo que dejar su trabajo. El salario de los Martín se redujo a la mitad. Antes de que pasara mucho tiempo, se dieron cuenta de que no podían pagar sus cuentas. Los artículos que compararon comenzaron a ser reposeídos porque dejaron de hacer sus pagos. Ahora, los Martín están preocupados por los cobradores.

Esta es una historia triste y sin embargo es la historia de mucha gente que usa su crédito poco inteligentemente. Muchas personas planean pobremente, y pocas personas parecen estar preparados para lo inesperado.

****

Para probar su propia planeamiento financiero y el uso del crédito, hágase estas preguntas:

1. ¿Estoy pagando más del 20% de mi ingreso neto en pagos de mis préstamos (sin contar los pagos de la hipoteca)? Por ejemplo, con $100 a la semana y $120 al mes de alquiler, ¿estoy pagando más de $56 al mes en mis préstamos?

ingreso al mes = 100 x 40 = $400.00
alquiler de un mes = 30 x 40 = -120.00
$280.00

20% de $280 = $280 x .20 = $56.

2. ¿Tengo que dejar de pagar un préstamo porque necesito el dinero para otros gastos diarios?

3. ¿Tengo que coger préstamos nuevos para pagar los préstamos viejos?

Si la contestación a alguna de estas preguntas es sí--tenga cuidado. Es tiempo de ajustarse la correa. Recuerde que, como todas las cosas, el crédito puede ayudarle o puede perjudicarle. Aprenda a usar el crédito inteligentemente para que su vida no esté llena de deudas.

Las siguientes guías pueden ayudarle a usar el crédito:

1. Solamente tome dinero prestado cuando lo necesite; nunca lo haga antes de tiempo.

2. Coga prestado la menor cantidad posible; no todo lo que pueda obtener.

3. Averigue dónde va a pagar el menor interés posible. No vaya a la compañía de préstamos más cercana.

4. Conozca todos los términos del préstamo, y cuánto va a pagar cuando se le añadan los cargos por interés y financiamiento.

5. Nunca firme un contrato en blanco.

6. Haga planes definitivos para pagar el préstamo.

7. Los pagos mensuales deben ser tan altos como permita su ingreso mensual. Si los pagos se alargan, usted terminará pagando más dinero en interés.

8. Si tiene que posponer un pago o reducirlo, debe contactar el gerente de crédito, comerciante, o prestamista inmediatamente; ofrezca una explicaciónñ y trate de establecer un nuevo acuerdo--el cual pueda cumplir.

9. Para poder cumplir con el gasto adicional de comprar a crédito, debe saber su ingreso y cuándo tendrá que gastar en el futuro.

PREGUNTAS

1. En cuál de los siguientes casos se utiliza el crédito?
   a. Juan saca $50 del banco para comprar alimentos.
   b. Linda coge un préstamo y acuerda pagar $50 al mes por 12 meses para un carro usado.
   c. Paco ahorra $20 al mes. Quiere comprar un aparato estereofónico.
   d. Todos los anteriores.

2. ¿Cuál de las siguientes no es una ventaja de comprar a crédito?
   a. Usted ha prometido pagar cierta cantidad de su ingreso futuro.
   b. Ayuda a las personas a establecer referencias de crédito.
   c. Usted no necesita ahorrar por muchos meses para comprar algo que desee.
   d. Le ayuda en emergencias.

3. ¿Cuál de las siguientes no es una desventaja de comprar a crédito?
   a. El artículo que va a comprar le costará más dinero.
   b. Puede olvidarse de separar algún dinero para gastos inesperados.
   c. Ayuda a establecer referencias de crédito.
   d. Deberá usar dinero que ganará en el futuro para pagar el préstamo.

Hay dos razones para usar el crédito: para comprar mercancías o para coger dinero prestado.

Estos son los tipos de crédito para comprar mercancías o servicios:

CUENTA ABIERTA (30 días):
Al tiempo de comprar algo, la tienda acepta su promesa de pagar--usualmente en 30 días. La tienda no cobra por este servicio. Ejemplo: Tiendas por departamentos

CUENTA POR SERVICIOS:
Como la cuenta abierta, usted acuerda pagar el dinero que usted debe por servicios profesionales, telefónicos, eléctrico, etc., una vez estos han sido provistos (usualmente 30 días), en lugar de hacerlo al momento de haberse provisto. Ejemplo: Compañía Telefónica, Compañía Eléctrica, Dentistas, etc.

CUENTA ROTATIVA:
Cuando usted abre la cuenta la tienda le estipula un límite o cantidad máxima que usted puede deber. Esto es establecido en base a su ingreso y sus referencias de crédito anteriores. Usted acuerda pagar una mensualidad y una cierta cantidad (interés) es cargada al balance de su cuenta. Ejemplo: Sears, Roebuck & Co.

CREDITO A PLAZOS:

Este tipo de crédito se usa para comprar automóbiles, aspiradoreas de polvo, neveras, etc.; en otras palabras, artículos grandes.

Un pago al contado es acordado y usted firma un contrato por el que usted acuerda pagar en un período mensual hasta cinco años. Se carga el servicio por financiamiento al precio original. Ejemplo: Sear's Appliance Stores, Distribuidores de Automóbiles

TARJETAS DE CRÉDITO BANCARIAS:

Estas tarjetas son dados por los bancos. Se le permite usarla en todos aquellos negocios participantes del plan de crédito. Luego usted paga al banco que le aprobó la tarjeta para cubrir todas las cuentas. Si usted no paga el balance en un mes, su cuenta es tratada como una cuenta rotativa con un interés de 12 a 18%. Ejemplo: VISA, MASTER CHARGE

TARJETAS DE ENTRETENIMIENTO; TARJETAS DE VIAJE:

Estas tarjetas son aceptadas en la mayoría de los principales hoteles, restaurantes, estaciones de gasolina, alquiler de automóbiles, etc. Para algunas hay un cargo anual de membrecía. Ejemplo: American Express, Carte Blanche, Diner;s Club, Compañías Petroleras (Exxon, Shell, Gulf, Sunoco)

Crédito para coger dinero prestado

Préstamo de pago simple:

Usted se compromete a pagar el dinero que cogió prestado en un sólo pago y en un límite de tiempo específico (usualmente de 30 a 120 días). Ejemplos: Uniones de crédito, Bancos de servicio completo.

Préstamo a plazos:

Usted se compromete a pagar el dinero prestado en plazos iguales, semanales o mensuales. Una parte del cargo por financiamiento es incluído en cada pago. Algunas veces, usted tendrá que firmar alguna clase de colateral--propiedad o dinero en cuentas de ahorro--a ser poseídas por el canco en caso de que usted no pague el préstamo. Ejemplos: Asociaciones de Crédito y Ahorro, Uniones de Crédito, Compañías Financieras.

Hay otras clases de préstamos: préstamos de seguros de vida, préstamos hipotecarios para comprar o construír una nueva casa. Consulte a un oficial de su banco para saber cuál es el que mejor satisface sus necesidades. También puede tomar dinero prestado rápidamente por las compañías financieras pero su tasa de interés es de 28% en la mayoría de los casos.

Las compañías financieras se deben usar solamente cuando los bancos le hayan negado el préstamo y se necesite dinero con urgencia.

¿Podrá conseguir crédito?

Antes de que cualquier compañía le preste dinero, ésta necesitará saber:

--si puede pagar el préstamo
--si su trabajo durará por el tiempo que dure el préstamo
--si usted es la clase de persona que pagaría el préstamo

La agencia prestadora obtendrá alguna de esta información de usted; el resto será provista por un Negociado de Crédito o de su patrón o empleador.

VISA o Master Charge

Para obtener una tarjeta de crédito deberá completar una forma que lucirá como ésta:

El método del balance medio diario:

Asegúrese de que usted sabe qué clase de cargo por financiamiento usted tendrá que pagar si no envía en cantidad que usted debe cada mes.

El entender las clases de cargo por financiamiento utilizado por los prestamistas le ayudará a saber cuáles cuentas a crédito le costarán más o cuáles le costarán menos. Entendiendo como la compañía calcula sus cuentas, usted puede ayudarse para mantener sus propias cuentas pequeñas.

¿Qué pasa cuando pierde su tarjeta o se la roban?

Es importante no usar sus tarjetas de crédito descuidadamente. Haga una lista de todas las tarjetas de crédito que usted tiene. Escriba el nombre y la dirección de la compañía que le aprobó la tarjeta. También anote el número de cuenta. Guarde esto en un sitio seguro.

Las tarjetas de crédito son usadas en lugar de dinero en efectivo. Si usted pierde una tarjeta de crédito, informe al prestamista inmediatamente. Puede llamarlo por teléfono inicialmente. Si en ese lapso de tiempo alguien ha usado su tarjeta, usted pagará la perdida hasta $50.00. El acreedor pagará el resto.

Lección II

Pagando sus deudas

Como los Martín siguieron comprando a crédito y tenían más deudas de las que podían pagar, empezaron a recibir cartas amenazantes. Ellos estaban constantemente peleando y culpándose uno al opto por esta situación. Entonces se dieron cuenta de que era tiempo de tomar ciertas decisiones firmes para salir del embrollo.

Esto fue lo que decidieron:

--Restringieron sus gastos y compraron al contado, mientras trataron de liquidar sus cuentas atrasadas.

--Pensaron en mudarse ignorando a sus acreedores pero no lo hicieron. Era muy arriesgado. Sus acreedores podían demandarlos en corte por no pagar sus cuentas, o reposeer sus propiedades o salarios como pago. Por eso no consideraron aconsejable ignorar a sus acreedores y decideron hablar con ellos.

--Les explicaron por qué no pudieron hacer sus pagos. En algunos de sus préstamos, pudieron establecer nuevos planes de pago con pagos menores por un período más largo de tiempo. Se dieron cuenta que con pagos más pequeños por un período más largo podrían salir de sus deudas.

Estas tres decisiones simples, ayudaron a los Martín a salir de sus deudas y comenzar de nuevo. Desafortunadamente, hay otros que se encuentran en problemas mayores. A estas personas les toma más tiempo para solucionarlos.

Cuando las personas se endeudan profundamente y no saben cómo resolver sus problemas, pueden tomar consejería para salir de las deudas. El servicio de consejería para endeudamiento ha sido establecido para ayudar a las personas a aprender a manejar sus deudas pequeñas y grandes. También puede ayudarle a planear sus gastos. Puede encontar información sobre este servicio por medio de la Cámara de Comercio local.

Lección III

Aunque Luis no tenía mucho dinero, decidió que ahorraría una pequeña cantidad de cada cheque que cobraba y lo pondría en una cuenta de ahorros. Su tío Paco le explicó como funcionaba una cuenta de ahorros y le mostró su libreta de ahorros.

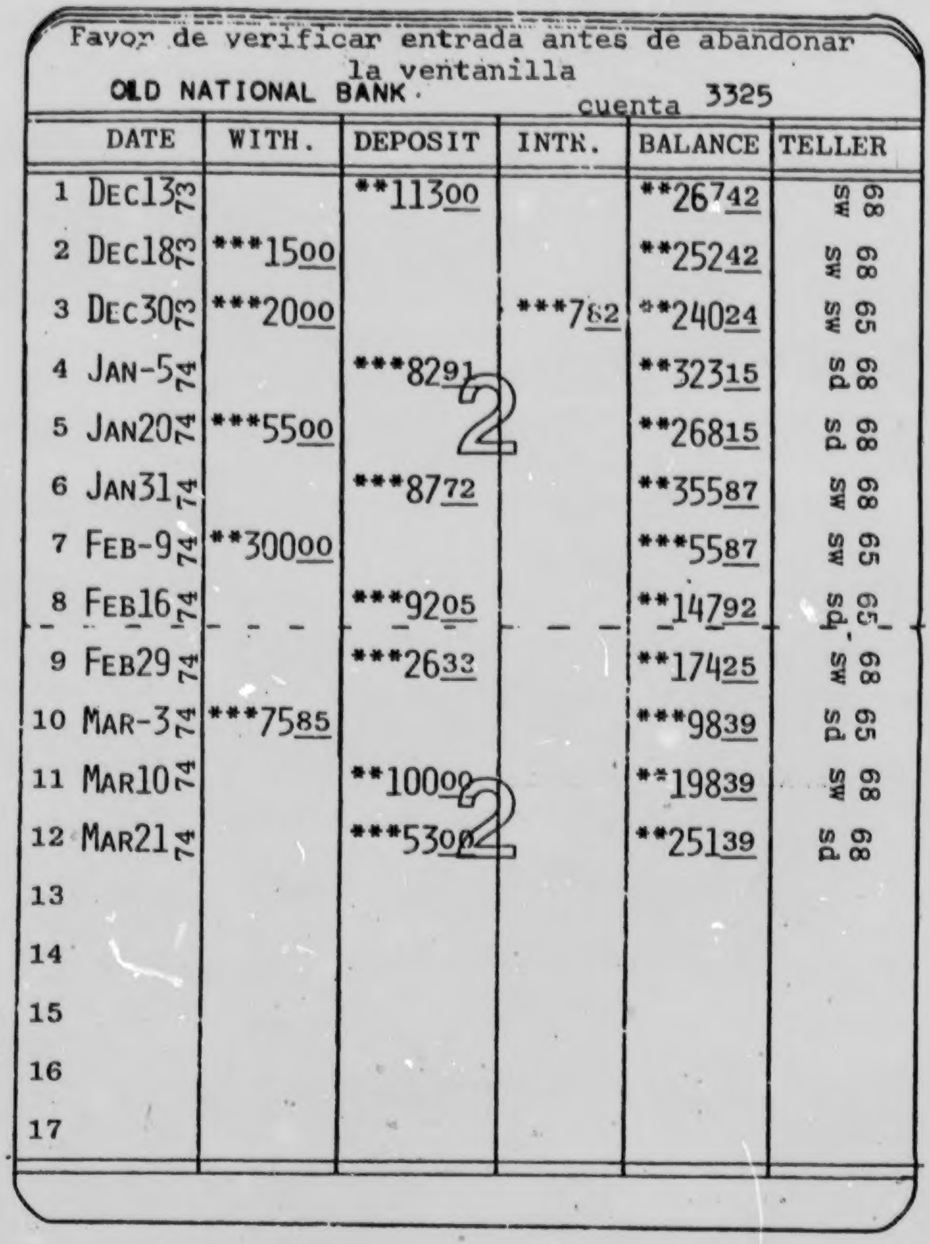
Paco le dijo a Luis que averiguara qué planes de ahorro tenía su banco. Además dijo que Luis debía ahorrar su dinero en una Asociación de Ahorros y Préstamos o a través de una Unión de Crédito en su trabajo.

Después de hablar con la señora Moreno en su banco, Luis decidió abrir una cuenta de ahorros de la cual podría extraer dinero en cualquier momento sin tener que pagar una penalidad. Aunque las otros tipos de cuentas de ahorro pagan más interés, Luis se sintió más cómodo sabiendo que podría transferir dinero a su cuenta de cheques si necesitaba dinero inmediatamente.

Luis tuvo que llenar una tarjeta con su firma y proveer a la señora Moreno con informatión personal. Decidió empezar su cuenta de ahorros con $50.00, aunque pensó que solamente podría ahorrar $10.00 de cada cheque de salario. La señora Moreno anotó los $50.00 en la libreta de ahorros. Luego se la dió a Luis y le dijo que la guardara en un sitio seguro. Le dijo que toda vez que quisiera hacer un depósito o retirar dinero debía traer su libreta de ahorros. También le indicó donde encontrar la forma para depositar o retirar dinero. Finalmente le dijo que si alguna vez perdía su libreta de ahorros debía informarlo al banco inmediatamente.

EJERCICIO

En la página siguiente encontrará una página de la libreta de ahorros del tío de Luis. Esta indica los dépositos y retiros que Paco ha hecho desde el 13 de diciembre de 1973 hasta el 21 de marzo de 1974. También encontrará una forma en blanco para depósitos y retiro para cuentas de ahorros. Escriba una forma de depósito para cada depósito que aparece en la libreta de ahorros, y para retirar dinero. Los primeros le sirven de ejemplo. Use su propio nombre, o invente otros si prefiere. Puede hacer depósitos en efectivo o en cheques, o ambos. Use su imaginación. Si es necesario, revise la sección de cuenta de cheques para ver donde se encuentra el número de cheque.



Favor de verificar entrada antes de abandonar la ventanilla

OLD NATIONAL BANK · cuenta 3325

	DATE	WITH.	DEPOSIT	INTK.	BALANCE	TELLER
1	DEC13 73		**113.00		**267.42	68 sw
2	DEC18 73	***15.00			**252.42	68 sw
3	DEC30 73	***20.00		***7.82	**240.24	65 sw
4	JAN-5 74		***82.91		**323.15	68 sd
5	JAN20 74	***55.00			**268.15	68 sd
6	JAN31 74		***87.72		**355.87	68 sw
7	FEB-9 74	**300.00			***55.87	65 sw
8	FEB16 74		***92.05		**147.92	65 sd
9	FEB29 74		***26.33		**174.25	68 sw
10	MAR-3 74	***75.85			***98.39	65 sd
11	MAR10 74		**100.00		**198.39	68 sw
12	MAR21 74		***53.00		**251.39	68 sd
13						
14						
15						
16						
17						

LECCION I

Beto y Julia estaban parados en la biblioteca de la iglesia. Estaban listos para caminar hacia el altar y unirse en matrimonio. Sus voces agudas se oían en discusión por encima de la música suave. Al final, el ministro pudo calmarlos. Beto no podía creer lo que sus oídos oían. Julia estaba diciendo, "Tú quieres tener un bebé y comprar una casa. Debes estar loco. ¡Ni siquiera tenemos dinero para el pago de la chimenea de una casa o para pagar los gastos de medio bebé!"

Julia lloraba. Le dijo al ministro que se sentía terriblemente mal. Parecía como si ella odiara a los niños, pero en verdad eso no era cierto. Todo lo que quería hacerle ver a Beto era que debían esperar. Quería que Beto entendiera que debían ahorrar lo más posible para terminar de pagar sus estudios antes de envolverse en gastos adicionales. Por otro lado, ella también quería terminar sus estudios de tecnología médica.

Beto también estaba molesto cuando contó su parte de la historia. Beto creía que cuando ambos se mudaran a un solo apartamento, podrían ahorrar parte del dinero del alquiler, teléfono, y muchas otras cosas más.

El estaba conciente del valor de terminar sus estudios, pero quería tener un bebé y establecerse primero. Ambos sentían muchísimo que ese incidente tuviera que ocurrir ahora. Sin embargo, creían que sus problemas podrían resolverse.

El ministro los ayudó muchísimo. Les explicó que lo que era importante para una persona no necesariamente tenía que serlo para la otra. Les dijo, "Lo que las personas valorizan más, les ayuda para establecer sus metas. Las personas deben establecer metas y luchar por alcanzarlas. El límite de los gastos afecta lo que las personas compran. El dinero es limitado para la mayoría de las familias. Por lo tanto es importante que las familias estén de acuerdo para decidir cuáles son los valores más importantes para todos. Entonces, la familia debe establecer metas que puedan alcanzar en corto tiempo. También, deben establecer metas que les tomen más tiempo para alcanzar. Si ustedes, Beto y Julia, hacen esto podrán resolver sus problemas."

Esto tenía sentido para Beto y Julia. Ahora, con la certeza de que podrían resolver sus problemas sabiamente, le dieron las gracias al ministro y caminaron hacia el altar al tono con la marcha nupcial.

Como planificar sus metas

Los recursos y obligaciones de una familia les indican cuáles son las metas que están a su alcance. También les indican cuánto tiempo les tomará alcanzarlas.

Los recursos incluyen:

1. Cuánto dinero ganan.
2. Cuánto dinero tienen ahorrado.
3. El valor de las cosas que poseen.
4. Cuánto seguro les cubre.

Sus obligaciones incluyen:

1. Los gastos necesarios para vivir.
2. Los préstamos que tienen.

Las necesidades son las cosas que cada familia debe tener para vivir y llevar a cabo otras actividades vitales. Estas necesidades dependen del estado del ciclo familiar* en que se encuentran, dónde viven, y qué clase de trabajo realizan.

Esto le da una guía a la familia sobre cuánto pueden gastar para satisfacer sus necesidades. También ayuda a la familia para calcular cuánto dinero les sobra después de sus gastos. Unas botas no estarán en la lista de las necesidades de la familia si todos trabajan en oficina. Pero, si uno de ellos es un trabajador de fábrica, las botas de trabajo serán una necesidad.

Hay muchas cosas que cada familia desearía tener--estas cosas se llaman gustos. Los gustos son adicionales, es decir aumentan el goce de la vida. Sin embargo, antes de gastar en los gustos, todas las necesidades deben satisfacerse.

Así que, antes de buscar su cartera, piense, ¿Es éste un artículo que usted necesita o es algo que usted desea? Por ejemplo, con $40.00 se puede comprar alimentos para una semana para dos personas o comprar una comida para dos en un restaurante. Con $10.00 se puede comprar un disco que hace tiempo quería tener, o se puede pagar por un examen médico.

Estas son alternativas difíciles para escoger. Pero, la situación no es tan difícil como parece. La planificación financiera puede ayudar a una familia a ver su cuadro monetaria por un año, cinco o diez por venir. Planear anticipadamente puede ayudarle a establecer metas, satisfacer necesidades y ahorrar dinero para aquellos gustos adicionales.

---

*ciclo familiar - cinco etapas del ciclo familiar son: (a) esposo y esposa, (b) familia y niños pequeños, (c) familia con hijos adultos, (d) edad media, (e) vejéz

PREGUNTAS

1. María trabaja en un banco local como cajera. Su esposo, Paco, es policía. Su hijo, Jaime, está en cuarto grado. A paco, le gusta caminar al trabajo desde el apartamento que acaban de alquilar. Su esposa maneja el carro que compraron el año pasado. Además de esto, poseen un terreno fuera de la ciudad. Sus recursos incluyen:

   a. Banco, estación de policía, apartamento, y escuela.
   b. Sus salarios, automóvil, y terreno.
   c. María, Paco y Jaime.
   d. El salario y la renta que pagan por su apartamento.

2. A la familia López le gustan los deportes, pero su televisor no funciona. La enfermera de la escuela llamó que Luisa, su hija de 12 años, tiene que usar espejuelos. Diego, su hijo menor, quiere que le compren una bicicleta. ¿Cuál de ellas es una "necesidad"?:

   a. Comprar un televisor nuevo.
   b. Comprar los espejuelos de Luisa.
   c. Comprarle la bicicleta a Diego.
   d. A. y B.
   e. A., B., y C.

3. Haga una lista en la tabla que aparece abajo de las necesidades y gustos de usted o de su familia. Las cosas que cuestan mucho dinero deben ser incluídas como metas.

NECESIDADES	GUSTOS	METAS

4. Calcule cuáles artículos puede alcanzar a obtener este año y cuáles les tomarán más tiempo. Haga su propio itinerario y complete la siguiente tabla de metas.

¿Cuál es su meta?	¿Cuánto le tomará alcanzarla?	¿Cuánto le costará?	¿Cuánto ahorrará en cada día de pago?

PREGUNTAS

5. Discusión en la clase:

   A. Las metas que planearon y que pudieron alcanzar.

   B. Las dificultades qua pueden encontrarse cuando ahorran para un propósito.

   c. Los diferentes modos en que pueden resolverse estos problemas.

LECCION II

Los precios siguen subiendo, pero el alza en los salarios no es suficiente para alcanzar el alza en el costo de vida. También con nuevos productos en el mercado cada año, hay numerosas decisiones que hacer acerca de las compras. Poca gente tiene suficiente dinero como para comprar todo lo que quiere, así que, ¿cómo puede una persona gastar sabiamente y escoger correctamente?

El mejor Modo de tener control sobre el uso del dinero y poder combatir los precios altos es tener un plan de gastos o presupuesto. El presupuesto es un modo de decidir cómo y cuándo uno puede obtener las cosas más importantes.

Al planear el presupuesto, Ud. puede:

----Controlar mejor sobre su dinero.

----Saber cuando se está pasando del límite, o gastando más de lo que puede.

----Saber si las metas que Ud. planeó pueden ser alcanzadas.

En la Lección I, usted identificó sus necesidades y sus deseos; ahora puede empezar a planear como va a lograrlos con su presupuesto.

Paso 1-INGRESO RECIBIDO

Haga una lista de todos ingresos recibidos en un mes.

1. Usted puede tener varias fuentes de ingreso en el mes.
2. Anote el ingreso después de las deducciones. (Nota: Si usted trabaja por su cuenta, tendrá que llevar un récord de las deducciones como contribuciones, seguro social, etc.; de otra manera usted podrá anotar su ingreso antes de las deducciones.)

Anote todo el ingreso recibido durante el mes		
Fecha	Fuente de ingreso	Cantidad
	Total	

Paso 2 - TABLA PERSONAL DE GASTOS

Haga una tabla personal de cómo usted gasta su dinero actualmente.

1. Mantenga una tabla en la que anota todo el dinero gastado en un mes. Anote todo el dinero que usted y su familia gastan todos los días.

2. Anote la cantidad gastada por cada artículo, luego sume el gasto mensual.

La siguiente es una lista de ejemplos que puede usar en los títulos de su tabla. Elimine aquellos en los que usted no gasta dinero.

1. ALIMENTOS - en el hogar, en el restaurante
2. VESTIMENTA - ropa, telas, accesorios, lavandería.
3. VIVIENDA - alquiler, hipoteca, utilidades
4. ARTICULOS DEL HOGAR - detergentes de limpieza, aparatos eléctricos, muebles
5. AHORROS - cuentas de Navidad, bonos, cuentas de emergencia, unión de crédito
6. EDUCACION - libros, revistas, periódicos, lecciones, matrícula
7. CONTRIBUCIONES Y CUOTAS - iglesia, uniones, clubes
8. TRANSPORTACION - carro, gasolina, autobús, reparaciones para el carro
9. REGALOS - amigos, familiares, su familia inmediata
10. CONTRIBUCIONES - de ingreso, propiedad, de la ciudad, del estado
11. RECREACION - boletos de admisión, pasatiempos, vacaciones
12. PERSONAL - recortes de pelo, cosméticos, tragos, tabaco o cigarrillos, boletos de lotería, etc.
13. AYUDA - cuidado de los niños
14. SEGURO - automóvil, propiedad, de vida, médico
15. DEUDAS - cuentas de crédito, préstamos, deudas personales, sustento para los niños.

Por algunos de estos artículos que usted incluyó en la lista usted paga la misma cantidad todos los meses. Estos son gastos fijos. Los pagos para la vivienda y el seguro del carro son ejemplos de gastos fijos.

En otros artículos, las cantidades pueden ser diferentes cada mes. Estos son gastos flotantes. (alimentos, gastos médicios, artículos del hogar, etc., son parte de sus gastos flotantes). El dinero gastado en reparaciones para el carro este mes puede ser usado para ropa el mes entrante.

Usted probablemente no podrá disminuír sus gastos fijos, pero puede gastar menos en los flotantes.

Vuelva a su lista personal de gastos e identifique cuáles son sus gastos fijos mensuales.

Paso 3 - EL PLAN DE GASTOS

Ahora que usted sabe adonde va la mayor parte de su dinero, usted está listo para hacer su plan de pagos o presupuesto, similar al ilustrado en la página siguiente. Este plan está diseñado para que usted tenga más control sobre sus gastos.

1. Mire su tabla de gastos mensuales que preparó. Esto le dará una idea en relación a los gastos en el futuro.

2. Busque en los récords viejos, cuentas, cheques cancelados y recibos (gas, electricidad, etc.)

3. Luego, compare su lista de necesidades y gustos. Usted podrá ver qué puede incluir en su presupuesto.

Paso 4 - HACIENDO DECISIONES

Después de estudiar su presupuesto, usted podrá decidir si necesita más dinero, o si deberá eliminar algunos de los artículos menos necesarios (o gustos). Si es así, tendrá que considerar las ventajas y desventajas de un trabajo adicional por horas. Algunas veces los sacrificios que tiene que sufrir con un trabajo adicional no merecen la cantidad de dinero que recibe por ese trabajo, aunque ésta puede ser la única manera de balancear su presupuesto.

Paso 5 - PONIENDO EL PLAN EN ACCION

1. Compare sus gastos diarios con su lista de ingresos.

2. Recuerde que los récords exactos le ayudarán a que su plan tenga éxito.

3. Mantenga un archivo con sus cuentas, recibos, cheques cancelados y papeles importantes (ejemplo: garantías, pólizas de seguro, etc.)

4. Recuerde que su plan es una guía, pero debe ser flexible. Sus necesidades cambian, los precios y los ingresos cambian y las emergencias ocurren.

Paso 6 - REVISIONES

Después de unos meses, usted querrá revisar sus planes y desarrollar un plan mejor.

PRESUPUESTO

	Plan de gastos												Gastos planeados	Gastos actuales
	enero	feb.	mar.	abril	mayo	junio	julio	ago.	sept.	oct.	nov.	dic.	Total	Total
Contribuciones: Ingreso														
Estatal														
Ciudad														
Alimentos														
Vivienda														
Vestimenta														
Salud														
Transportación														
Personal														
Deudas														
Ahorros														
Limpieza														
Seguros														
Recreación														
Ayuda														
Regalos														
Donaciones														
Cuotas														
											Totales			

FRAUDES POR CORREO

VOCABULARIO

Better Business Bureau

caridad

C. O. D.
fraudulento

inspector

entrevista

invertir

legitimos

mercancía

reputación

engaño

estafa

auspiciador

sospechoso

"¿Qué pasa, Manuel, tienes dolor de cabeza?" preguntó Jaime mientras iba por una de las oficinas del Correo.

"No," dijo Manuel muy quieto, "estoy pensando en los engaños y estafas en que se envuelve la gente por medio del correo en estos días.

"Yo sé lo que quieres decir," Jaime. "Eso tampoco ayuda a la reputación del correo."

"No, no ayuda. Esta tarde dos estudiantes vienen a entrvistarme para su periódico escolar. Quieren saber más sobre los fraudes por correo."

Manuel Santiago ha sido inspector en la Oficina de Correos de Philadelphia por 17 años y ha trabajado fuerte. Ultimamente ha estado más y más preocupado por la inmensa cantidad de anuncios engañosos que vienen a través del correo. La oficina de correo los llama anuncios frudulentos, pero es comunmente llamado "estafas."

Esa tarde las dos estudiantes vinieron a entrevistar a Manuel. Este les explicó que muchos negocios de publicidad son conducidos por correo, y muchos son legítimos. Algunos de las práticas de publicidad, sin embargo, son malas y el correo no tiene manera de saberlo, a menos que las personas envueltas lo notifiquen al inspector de correos.

Las estudiantes querían saber qué clase de fraudes publicitarios vienen a través del correo.

"Bueno," dijo Manuel,"usualmente vienen en forma de regalos gratis o esquemas como hágase rico rápidamente." Esos anuncios son usualmente basados en la idea de que usted puede ganar grandes cantidades de dinero invirtiendo un poco. Algunos de los más comunes son:

Componiendo canciones--anuncios que sugieren que una persona escriba una canción y la envíe a la compañía. Esta le contesta a la persona que la canción es excelente y que para convertirse en un "hit" debe enviar más dinero para que la canción pueda ser dirigida en la dirección correcta.

Concursos de fotografías--piden fotografías de niños que puedan usarse en anuncios. La compañía responde que la foto es excelente y que los padres pueden ganar millones si envían dinero para que la compañía pueda auspiciar la fotografía.

Reducción de peso; desarrollo del cuerpo, etc.--estos anuncios atraen a la gente debido a todas las promesas de cómo va a cambiar su vida si trata el producto o servicio.

Cartas en cadena--estos anuncios ilegales requieren que la gente envíe copias de la carta que ellos reciben. Allí escriben su nombre al final de la lista y envían dinero a la primera persona que aparece en ésta. Estas cartas aparentan funcionar, pero casi nunca funcionan.

Caridad por carta-- muchas cartas piden dinero para lo que aparentan ser buenas causas. Casi siempre juegan con la simpatía de otras personas. Siempre corrobore con el Better Business Bureau (BBB).

Trabaje desde su hogar--anuncios que sugieren que usted invierta en un negocio en su casa por cierta cantidad de dinero, están usándolo de carnada."

Las estudiantes estaban realmente sorprendidas que todo esto pasa todos los días por correo, y que nuevos ardides son descubiertos todos los días.

Antes de terminar la entrevista, Manuel le dió a las estudiantes el siguiente consejo para que lo publicaran en su periódico:

"Si usted recibe un anuncio, una orden o carta que parece sospechosa no la conteste--asegúrele, incluyendo el sobre, hasta que consiga consejo adicional de amigos, familiares, etc.; o póngase en contacto con el inspector postal puede contactarlo por medio de la oficina de correos o su cartero. Si el artículo parece fraudulento, también puede notificar el Better Business Bureau o la Comisión de Comercio Federal. Deben estar localizados en su directorio telefónico.

Si recibe mercancía que no ha ordenado y no ha sido envíada C.O.D., puede quedarse con ella. Si decide devolverla, no es necesario pagar franqueo a menos que le paquete esté abierto. Recuerde que no tiene que pagarlo y es ilegal que la compañía le cobre."

ACTIVIDADES

I. Escriba C para cierto y F para falso:

_____1. Todos los anuncios que vienen por correo son legítimos.

_____2. Los ejemplos que Manuel le dió a las estudiantes en el pasaje, son los únicos ardides usados en la vida real.

_____3. Si quiere consejo sobre una compañía o negocio, puede contactar al Better Business Bureau. El número casi siempre se encuentra en la guía telefónica.

_____4. Mercancía no ordenada puede ser devuelta sin costo para usted si no la ha abierto.

_____5. Tretas, ardides, estafas, son nombres para todas estas actividades ilegales.

II. Discuta estas Preguntas:

1. ¿Qué es una carta en cadena? ¿Se ha visto en esto alguna vez?

2. ¿Cómo usted cree que estas compañías estafadoras consiguen los nombres de las personas?

3. ¿Cuáles son otros tipos de fraudes? ¿Ha sido víctima de estos alguna vez?

QUEJAS DE LOS CONSUMIDORES

Pablo le contó a Juan de los problemas que ha estado teniendo con la lavadora que él y su esposa compraron varios meses atrás. El realmente no creía que estaba funcionando como debía. Habló con el vendedor pero no recibió satisfacción.

"No sé qué hacer ahora," dijo Pablo.

"¿Por qué no escribes una carta al fabricante?" contestó Juan.

"¿Crees que servirá de algo?" dijo Pablo.

"Sí,"dijo Juan. "Mi esposa,Ramona,y yo hemos escrito varios cartas quejándonos de productos y servicios. Sin embargo, escribimos a los gerentes más importantes solamente después que no obtuvimos resultados de los niveles inferiores como los vendedores o los gerentes de las tiendas.

Estamos teniendo problemas con una aspiradora de polvo. Fué fabricada por una compañía reconocida. Después que recibieron nuestra carta con una breve descripción del problema, enviaron un representante inmediatamente.

En otra ocasión compramos un nuevo televisor. Estaba la mayor parte del tiempo en el taller; que Ramona y yo pensamos que habíamos comprado un limón. La televisión fué hecha por una compañía de reputación. La próxima vez que tuvimos que llevarla a reparar, le enviamos una carta al vendedor diciéndole cuantas veces tuvimos que repararla, el precio original y que queríamos un reemplazo. Esta vez el vendedor sacó una nueva televisión de su caja y nos la entregó. El dijo que le gustaría quardar una copia de la carta, para enviársela a la compañía.

"Oye, Juan, dijo Pablo, parece que las compañías verdaderamente se ocupan de sus productos. Creo que iré a casa y escribiré una carta."

"No olvides de incluír tu nombre y dirrección. Algunas personas no reciben acción de sus cartas porque la compañía no puede localizarlos. Te veo mañana y mucha suerte."

Cuando escribe una carta de queja, hágalo más pronto posible, pero no insulte ni amenaze. Incluya la mayor parte de la siguiente información:

1. Fecha, nombre, dirección y teléfono.
2. Dirección, nombre, título, departamento, organización quien usted está escribiendo.
3. Materia de su queja, nombre del procudto, número y año del modelo; brevemente describa el servicio o incidente con información específica.

4. Información referente a la compra: lugar, precio, fecha, boleto de compre, nombre y dirección del vendedor, número de cuenta (si alguno) y recibo de su factura.

5. Razón para quejarse: error en la factura, producto defectuoso, no honraron la garantía, fallos en el funcionamiento del producto tratamiento del personal.

6. Resultados esperados: devolución dle dinero, reparaciones, excusas, compensación por la inconveniencia, ajuste o correción, etc.

7. Explique acciones anteriores: especifique nombres, fechas, hechos, resultados y falta de resultados.

Si usted tiene una queja por un producto que compró el primer paso es quejarse directamente al vendedor o a la compañía fabricante. Si ellos no resuelven el problema satisfactoriamente puede radicar una querella con su Junta de Asuntos del Consumidor local.

Usted puede hacer esto llamando y preguntando por una forma para quejas o visitando la oficina en persona.

Cuando la Junta recibe su querella una investigación es asignada para asistirle. Recuerde que la Junta no puede actuar en calidad de abogado privado. Solamente puede actuar como mediador, tratando de resolverle su queja. Si la Junta no puede ayudarle usted será informado de las posibles alternativas que usted tiene bajo protección de ley.

La Junta además interactúa con otras agencias del gobierno diseñadas para bregar con problemas de consumidores a nivel federal y estatal, incluyendo la Comisión de Comercio Federal, La Comisión de Protección del Consumidor, y las autididades del correo.

Algunas de las áreas en que puede ayudarle la Junta de Auntos del Consumidor son:
--venta y servicio de autos nuevos y usados
--venta y servicio de enseres
--productos defectuosos
--anuncios engañosos
--relaciones entre propietario/inquilino
--órdenes por correo
--ofertas de promoción
--solicitudes telefónicas
--trabajos desde su hogar
--ardides piramidales.

Viviendo

VIVIENDA

Pasaje I

María y Eduardo necesitaban un apartamento más grande. Buscaron en los periódicos un apartament para alquilar. María encontró uno no muy lejos de donde vivían. Llamaron para hacer una cita con el dueño. Querían asegurarse de que era un buen apartamento. María fué a la cocina y miró a ver si todos enseres funcionaban. Fué al baño. El inodoro no se vaciaba. No habían ventanas. Examinó todas las habitaciones para ventilación apropiada. La ventana del dormitorio no abría.

Eduardo examinó los enchufes eléctricos. La sala solamente tenía un enchufe, pero tenía luz. Notó que la luz del pasillo estaba rota. La plomería y la calefacción funcionaban propiamente. Se fijó en las paredes, techos y pisos. La pared en la sala tenía un roto bien, grande. La escalera hacia el balcón estaba rota.

Eduardo y María le informaron al dueño todo lo que estaba mal. Le dijeron que solamente firmarían un contrato si el apartamento estaba en decentes condiciones y si todos los aparatos eran reparados.

Todas las casas t apartamentos deben estar libres de ratas, ratones, cucarachas, polilla y otras saban dijas.

Además deben tener una salida segura, en casa de fuego.

La salida debe mantenerse limpia. Todas las paredes, techos, y pisos deben estar en buenas condiciones sin:

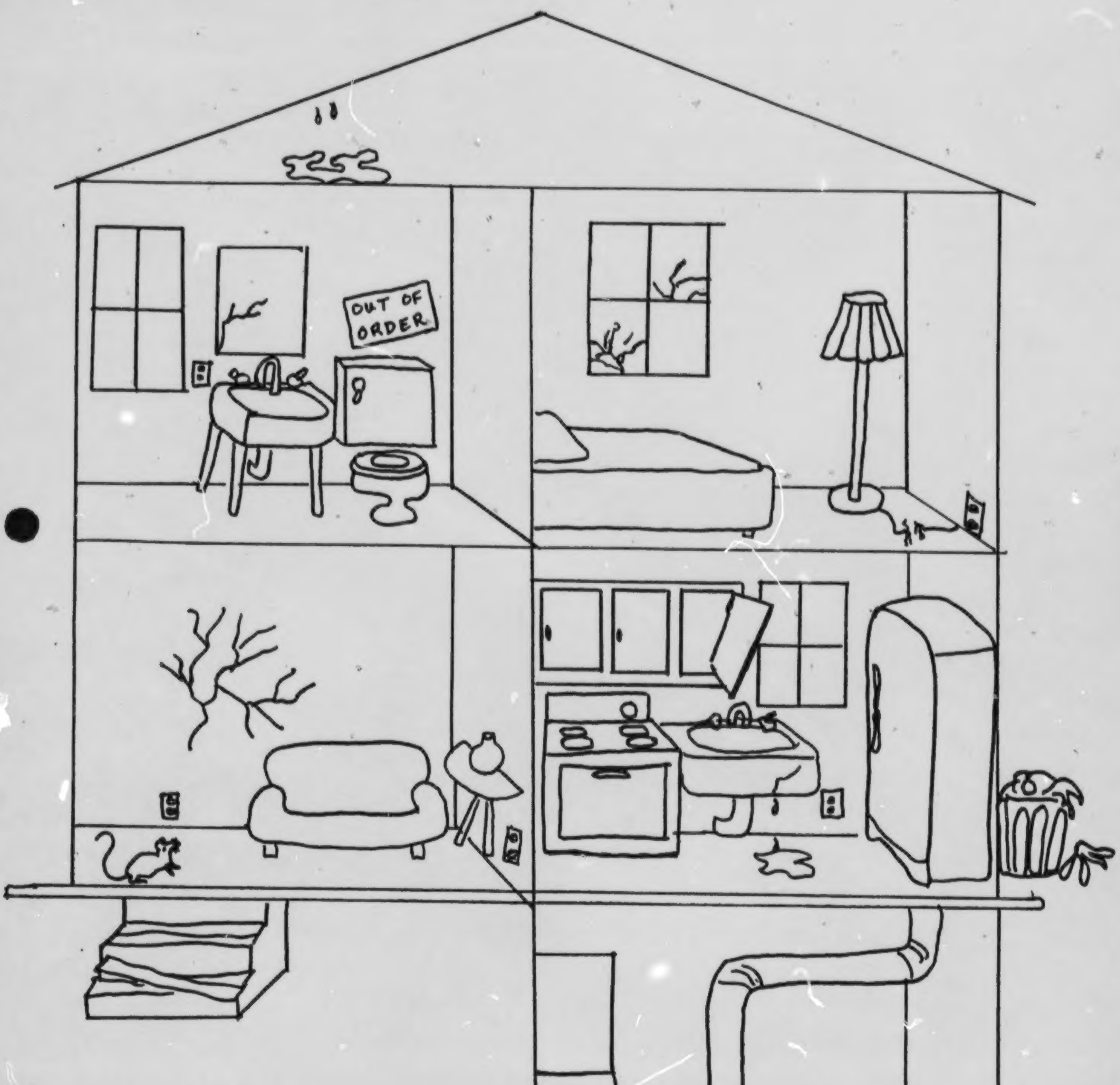
-----grietas grandes
-----pintura agrietada
-----tablas corroidas
-----goteos.

Las escaleras y balcones no deben estar rotos.

La plomería, calefacción, y equipo de cocina eléctrico debe funcionar propiamente.

El dueño no debe desconectar el equipo a menos que tenga que arreglarlo. Debe avisarle con anterioridad cuánto va a tomar la reparación.

Haga una lista de las cosas que deben cambiarse antes de poder mudarse a este apartamento.


OUT OF ORDER

Si usted tiene un problema con el dueño de su casa o apartamento y no puede hacer que él arregle las cosas que están dañadas, hay ciertos pasos que puede tomar.

Una opción es mudarse. La agencia de Vivienda Federal tiene algunos apartamentos para personas de bajos ingresos. Puede encontrar su número en la guía telefónica. Si su ingreso es bajo, usted puede solicitar uno de estos apartamentos. El único obstáculo es que siempre hay una lista de espera, y puede tomar largo tiempo para obtener uno.

Todavía, hay otros modos de encontrar un apartamento que llene sus necesidades. Haga que sus amigos se unan a su búsqueda. Luego, busque en los anuncios clasificados de su periódico bajo el título "Apartamentos para Alquilar." Casi siempre las ediciones de viernes y sábados traen una buena lista.

Finalmente vaya a las agencias de bienes raíces y pídales una lista de lugares que estén disponibles cerca del lugar donde usted trabaja. Algunas veces los dueños de casas o apartamentos prefieren registrar sus apartamentos con los agentes de bienes raíces en lugar de poner anuncios en los periódicos.

Recuerde cuando va a escoger un apartamento, no debe escoger uno que cueste más de 25% de su ingreso. Además, cuando encuentre el apartamento, aségurese de hacer todo lo siguiente:

1. Lea el contrato de arrendamiento antes de firmarlo.

2. Asegúrese de que el contrato incluye las reglas concernientes al uso de la propiedad; por ejemplo: ¿puede decorar, poner alfombrado o tener animales domésticos?

3. Asegúrese de que todos los blancos en el contrato estén completados correctamente.

4. Vea que las partes del contrato que no entren en el acuerdo estén tachadas e iniciadas por usted y el dueño.

5. Vea si:
   a. las utilidades están incluídas en la renta. Si no, pregunte cuanto le costarán al mes.
   b. si el espacio para estacionamiento está incluído en el alquiler.
   c. si debe hacer un depósito, cuánto es y cuando se lo devolverán.
   d. si hay una penalidad por pagos tardíos del alquiler.

6. Haga una lista escrita de los daños por los que usted y/o el dueño son responsables. Ambos deben firmar la lista.

7. Pida una copia del contrato de arrendamiento para su propio archivo.

8. Haga un recorrido por la propiedad con el dueño. Asegure que todo está en condiciones razonables. Asegúrese de que la estufa , las plumas del baño y la cocina, el alabrado eléctrico y todos los enseres están funcionando apropiadamente.

9. ¿Con cuántos días de anticipación debe notificar al dueño que interesa mudarse.

REPASO

Qué hacer acerca de la vivienda inadecuada

1. Llame al dueño, si algo anda mal. El debe arreglarlo, si no ha sido su culpa.

2. Si no lo arregla llame a la Oficina del Inspector de Edificios al teléfono 696-1773. Ellos enviarán un inspector a ver el problema. Si hay una violación, el inspector le enviará una carta al dueño. Este tendrá que corregir el problema. La oficina del Inspector de Edificios le dará un mes para arreglar el problema. Esta oficina depositará el dinero del alquiler hasta que el dueño repare los daños. Si el dueno no lo arregla, será demandado en corte. Si usted no paga, el dueño puede demandar que usted se mude.

3. El dueño es responsable de mantener lo vivienda en buenas condiciones.

PREGUNTAS

1. Guillermo se acaba de mudar a un lugar nuevo. Está buscando apartamento. ¿Dónde puede encontrar información acerca de apartamentos para alquilar?
   a. Anuncios clasificados de apartamentos para alquilar en el periódico local.
   b. Agencias de Bienes Raíces.
   c. Su amigo que vive en el área.
   d. b & c.
   e. a & b.
   f. a,b, & c.

2. Guillermo encontró un apartemento que le gusta. El dueño le dió un contrato de arrendamiento para firmarlo. El debe:
   a. Dejar que el dueño retenga la única copia porque si él la coge puede dejarla perder.
   b. Firmar el contrato en una corte.
   c. Leer el contrato para estar seguro de que tiene todas las condiciones estipuladas, antes de firmarlo.
   d. Asumir que las utilidades están incluídas en el alquiler.

3. Antes de usted mudarse de un apartamento usted debe hacer todo lo siguiente excepto:
   a. Preguntarle al dueño por la lista de los daños por los que él es responsable.
   b. Preguntarle cuando le va a devolver el depósito.
   c. No darle la nueva dirección para que el dueño no le cobre daños.
   d. a y b solamente.
   e. a y c solamente.
   f. Todos los anteriores.

Lección II: COMPRANDO UNA CASA

José López tenía mucho corage. Por segunda vez en tres años el dueño de su apartamento había aumentado su alquiler. José sabía que los alquileres estaban subiendo en todas partes. Cuidadosamente pensó en las ventajas de alquiler o de comprar una casa. Quizás era tiempo de comprar.

VENTAJAS DE ALQUILER

1. Puede mudarse sin preocuparse de vender la casa.

2. No tiene que preocuparse por mantener el césped o hacer reparaciones. El dueño es responsable de mantener la propiedad.

3. No tiene que pagar contribuciones a la propiedad o seguro.

VENTAJAS DE COMPRAR

1. El alquiler que usted paga se escurre. Los pagos a la hipoteca se acululan en "equidad.: Esto quiere decir que por cada pago que usted hace, la porción de la persona en el valor de la casa aumenta.

2. Pagos a la hipoteca son fijos mientras los alquileres aumentan.

3. Usted puede deducir de sus contribuciones a la propiedad y los intereses de la hipoteca que pagan, cuando rinde la planilla de ingreso. No puede deducir los pagos de alquiler.

4. Usted puede añadir una habitación adicional cuando es dueño de su casa. Además, puede tener las casas que desea a su gusto. No tiene que compartir escaleras o pasillos con otros inquilinos. Los dueños de casas tienen privacidad.

José López consideró todos estos puntos antes de hacer la decisión al final. José decidió que si pensaba vivir en el mismo lugar por un tiempo, era más barato comprar una casa que alquilarla. Si una persona piensa mudarse, es más barato alquilar una propiedad que comprarla. José sabía que él y su familia estarían en el mismo lugar por un tiempo. Como resultado, se sentía seguro que su decisión de comprar una casa era la correcta.

LOS LÓPEZ SE MUDAN

Una vez que los López decidieron comprar una casa, tenían que buscar una que llenara sus necesidades y estuviera dentro de los límites de su presupuesto. Sabían que esta era su primera experiencia comprando una casa. También sabían que si no compraban sabiamente, podría ser el peor error de sus vidas. Así, que decidieron aprender lo más posible acerca de casas.

COSAS QUE JOSÉ SABÍA ACERCA DE LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CASA:

-----José sabía que es importante comprar una casa bien construída.

-----Debía averiguar que el sátano no tenga filtraciones o humedad.

-----Debía asegurarse que las paredes y los techos no tengan grietas.

-----Para mantener bajos los gastos de combustible, una casa con buena insulación es de superior importancia en esta época de crisis de la energía. Por lo tanto tenía que examinar las ventanas y puertas contra escapes. Además, vería que la casa tuviera ventanas contra tormenta para protegerla de perdida de calor durante los meses de invierno.

-----Debía probar la presión del agua. Para eso dejaría correr el agua del lavadero y vaciar el tanque del inodoro a la misma vez. También sabía que la tubería de cobre es lo mejor contra la corrosión.

-----Sabía que era una buena idea probar el sistema de calefacción. Para eso, aumentaría la temperatura del termostato y vería cuánto tarda el sistema en responder. También esto le ayudaría a saber cuán ruidoso es el sistema.

-----José sabía además que debía examinar el alambrado eléctrico para probar la fuerza de la corriente eléctrica (medida en unidades de amperios). Una casa alambrada para por lo menos 100 amperios estaría mejor equipada para usar varios enseres sin dañar los fusibles. Muchos cables con fuerza de 100 amperios son de una pulgada de ancho. Si los cables son más estrechos cargan menos amperaje.

-----El vería si la casa tiene su propio pozo septico. Si es así, le preguntaría al dueno el tamaño del tanque. José sabía que una familia regular debía tener un tanque de por lo menos 1,000 galones. Después de esto, vería la localización del tanque y el area de descarga. Si era una casa vieja, preguntaría cuándo fué la última vez que vaciaron el tanque, y cuán viejo es. Sabía que la mayoría de los tanques solamente duraban cerca de 12 años.

-----Luego José examinaría el terreno en el que descansa la casa. Haría esto para ver el desague y si la casa se estaba hundiendo.

-----Finalmente, José sabía que debía estar pendiente de defectos. Sabía que el dueño de la casa no tenía que decirle de los defectos de ésta. Por lo tanto, tendría que usar su propio juicio para determinar la calidad de la casa.

En vista de la inversión que los López estaban haciendo, pensaron que sería buena idea contratar un experto para tasar el valor de la casa y comparar la decisión de José. El tasador podría decirles si el precio de la propiedad era justo y razonable. El tasador tasaría labor del trabajo puesto en la construcción de la casa y proveerle otra información que puede influenciar la decisión de los López. José y Carmen López sabían que tendrían que mirar varias casas hasta encontrar el lugar correcto por el precio adecuado. Estaban ansiosos y excitados con su nueva casa, pero sabían que estos son tiempos en los que no pueden pagar el precio de equivocarse.

PREGUNTAS

1. Mencione tres ventajas de ser duaño de una casa.

2. Mencione tres desventajas de ser dueño de una casa.

3. Discuta en clase las ventajas de saber las necesidades, preferencias y limitaciones presupuestales de la familia. Luego discuta como estas cosas ayudan a tomar decisiones en relación a la compra de una casa.

4. Puede ser mejor alquilar una propriedad en lugar de comprarla si:
   a. Usted piensa vivir en el mismo lugar por conco años o más.
   b. Usted sabe que tiene un trabajo seguro y puede pagar el alquiler.
   c. Usted puede mantener el sitio en buenas condiciones y al dueño no le molesta y hace cambios en él.
   d. Usted tiene dudas respecto al pago de contribuciones por propiedad y tasas de seguro.

5. Cuando usted es dueño de una casa usted puede deducir de su planilla de ingresos:
   a. Los pagos o la hipoteca además de los intereses.
   b. Contribuciones de bienes raíces e interés de la hipoteca.
   c. Pagos a la hipoteca e interés por bienes raíces.
   d. A y B.
   e. B y C.
   f. A, B, C.

LECCIÓN XIV

Un banquero le dijo a los López que el límite que una familia debe invertir en una casa es 2 1/2 veces el total de su ingreso anual. Si invierten más de eso les será imposible hacer los pagos mensuales.

José López tenía un trabajo seguro con el gobierno del estado. Ganaba $16,000 al año. Carmen ganaba poco más de $6,000 por su trabajo de tenedora de libros. Por lo tanto, teniendo en mente lo que les dijo el banquero, calcularon lo que podrían pagar por una casa:

Salario anual de José	$16,000
Salario anual de Carmen	6,000
TOTAL	$22,000

Esto quería decir que el máximo que los López podrían pagar por una casa era $55,000.

2 1/2 X 22,000 = 55,000

Buscaron bajo la columna de bienes raíces en la sección de anuncios clasificados en el periódico. Además, ya que la mayoría de las casas en venta estaban contratadas con una agencia de bienes raíces, decidieron llamar a Rural Realty Company enseguida. Escogieron esta agencia porque habían oído decir que esa compañía dejaba ver el listado de todas las casas en venta. Una compañía con una lista así es parte de un servicio de listados múltiples.

LA CACERÍA

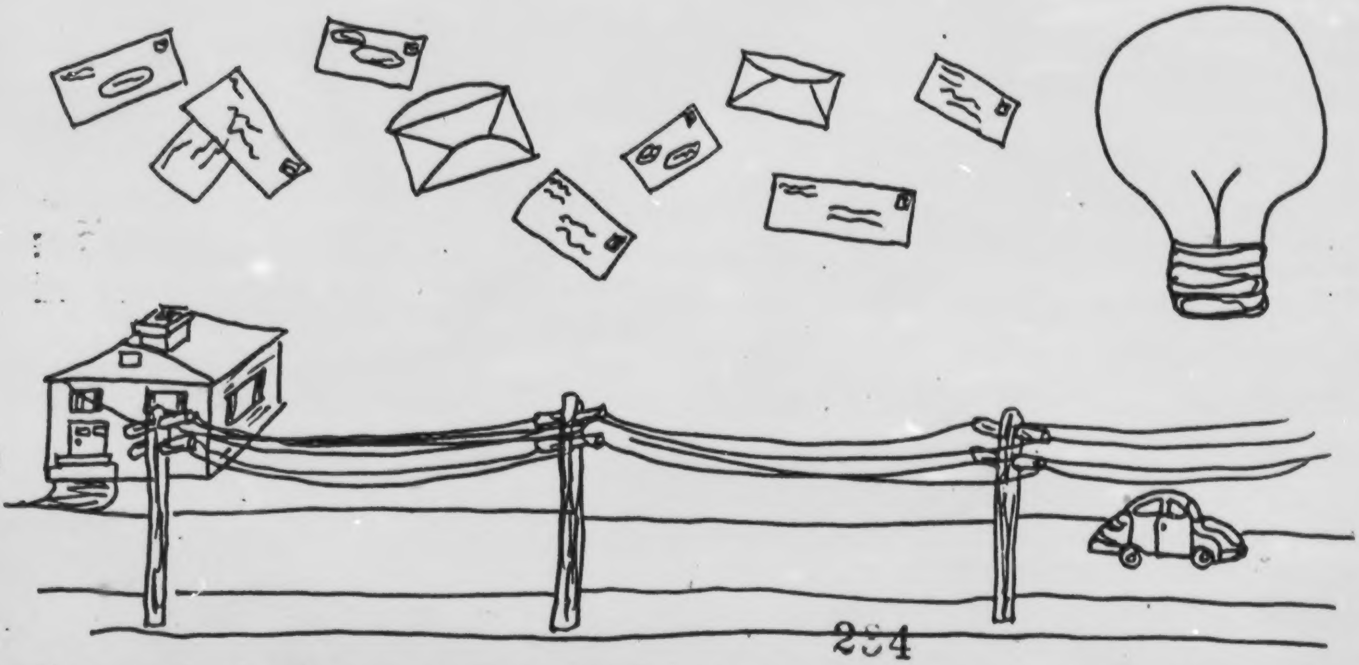
El señor Crist de la Rural Realty Company fué sobre las listas de casas en venta. Las listas tenían información acerca de cada casa. Además tenía los gastos anuales en contribuciones, agua, calefacción, servicio de alcantarillado y seguro. Esta información ayudó a los López a estimar el costo en cada uno de los puntos para los años venideros. Así, sabrían la clase de gastos que podrían esperar.

En base a la información de estas tarjetas, los López decidieron ver algunas casas que parecían llenar sus necesidades.

Durante las visitas a las casas que habían seleccionado, Carmen y José miraron el plano de la casa y los colores del alfombrado y el papel de las paredes. Se interesaron en la construcción de la casa, plomería, insulación y el sistema de calefacción. También se fijaron en el sótano para ver si había demasiada humedad.

Un día el señor Crist los llamó para decirles que una casa acababa de ser puesta en venta. La información coincidía perfectamente con lo que los López buscaban. Estaban alegres de tener un agente de bienes raíces en quien confiar. Esta le sugirió que ofrecieran menos dinero de lo que pedían los dueños. Estos aceptaron, porque acababan de comprar una casa en otro pueblo y querían mudarse rápidamente. Aunque tomó un tiempo para conseguir un préstamo del canco, los López finalmente estaban bien orgullosos de tener su propia casa.

CÓMO ENTENDER MEJOR LAS FACTURAS DE LOS SERVICIOS ELÉCTRICOS Y PODER AHORRAR ENERGÍA



Jaime: Esta factura de la compañía del aceite llegó hoy. Parece muy alta.

Carlos: Si quieres, puedes averiguarlo.

Jaime: ¿De verdad? ¿Cómo?

Carlos: ¿Tienes el recibo de la persona que distribuyó el aceite?

Jaime: Sí, aquí está.

Carlos: Bueno, déjame ver. Te echaron 100 galones de aceite. Dice aquí que el aceite cuesta 82.9¢ por galón.

Jaime: ¡Ah! ¿Entonces multiplico el precio por galón por el número de galones que recibí?

Carlos: Exacto.

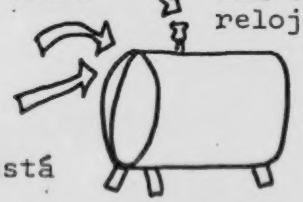
Ejercicio 1:

Instrucciones: Calculemos la cuenta de aceite de Jaime.

82.9¢	centavos por galón
x 100	galones recibidos

Roberto paga 79¢ por galón de aceite. El generalmente ordena 180 galones. ¿Cuánto paga?

LECCION I



Un tanque regular de tipo casero tiene una capacidad de 276 galones de aceite. Tiene un reloj en la parte superior que indica cuánto aceite hay en el tanque. Cuando llegue a la mitad, usted debe llamar a la compañía del aceite y ordenar más. Muchas compañías mantienen un récord y vienen a llenar su tanque cuando se está vaciando, sin que usted los llame.

Muchas personas ordenan 180 galones cada vez que llaman a la compañía de aceite. Usted debe mirar el reloj regularmente y hacer que la compañía venga solamente cuando lo necesite.

Cuando usted se muda a una casa por primera vez, llene su tanque y observe con qué rapidéz usted usa el aceite. Recuerde que en el verano, usted usa aceite solamente para calentar el agua; y en el invierno lo utiliza además para calentar su hogar.

Cuando determine la frecuencia con que Ud. consume el aceite, podrá saber cuántas veces deberá llamar la compañía para que vuelva a llenar el tanque.

LECCION II

Es una buena idea tener un contrato de servicio con una compañía distribuidora de aceite. Si algo le pasa a su calentador, ellos vendrán a su casa a cualquier hora, de día o de noche, para repararlo.

No le costará nada. Si usted no tiene un contrato, usted tendrá que pagar por las piezas y por el trabajo, o por el tiempo necesario para repararlo.

El contrato de servicio puede costarle de $25 a $30 por año.

CONTRATO
DE
SERVICIO

ELECTRICIDAD

Cuando usted recibe la factura de la electricidad, se preguntará por qué es diferente a la de la vez anterior. Si tiene preguntas, puede llamar a la compañía eléctrica local. Ellos estarán contentos de poder contestar a sus preguntas. Las personas que usan gas en lugar de aceite para la calefacción de su hogar, probablemente recibirán la cuenta de la electricidad y gas al mistiempo.

Si usted no está en su casa el día que el agente de la compañía eléctrica viene a leer el contador, él dejará una tarjeta para que usted marque la lectura en ésta. Luego que usted lea el contador, marque la tarjeta y envíela inmediatamente. Haga flechas en las círculos en los mismos lugares en que aparecen en su contador y guarde una copia para sus récords.

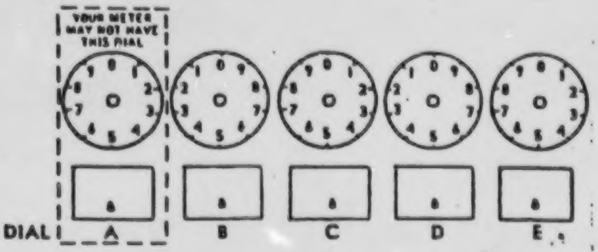
Las facturas de electricidad vienen cada mes o cada dos meses en algunos lugares.

Our meter reader missed you.

However, your next ELECTRIC bill will be based on an actual reading, if you will BY NOON OF ....
DATE

① Locate your meter. NUMBER ....

② Draw on dials below, the exact position of the hands on your meter.



③ Fill in the blocks above: If the hand is directly on a number, write the number in the corresponding block otherwise write the two numbers that the hand lies between.

Este es una tarjeta de ejemplo en la que puede anotar el uso de gas.

Si el lector de contadores no puede leer su contador y usted se olvida de enviar la tarjeta, la compañía le estimará la cantidad de gas que usted usó.

Si su factura ha sido estimada y usted cree que es incorrecta, puede llamar a la compañía de gas y ellos le enviarán otra tarjeta para que Ud. haga las correcciones y la devuelva. Si cometieron algún error, ellos harán los ajusted necesarios en su próxima cuenta.

IMPORTANT

IMPORTANT

TEAR OFF HERE

Please FILL IN COMPLETELY and MAIL AT ONCE

Our meter reader was unable to gain access to your gas meter today, ...

In order for us to send you a bill based on the present reading of your meter please fill in the position of the hands on your gas meter and return this pre-paid card to us before ....

If however you have returned a card within the last few days please disregard this request.

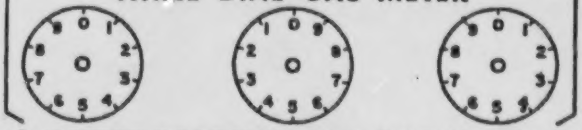
Account No. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Meter No. ☐☐☐☐☐☐

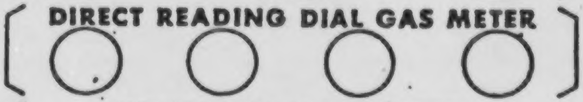
Name ....

THANK YOU FOR HELPING US TO SERVE YOU BETTER.
PROVIDENCE GAS COMPANY

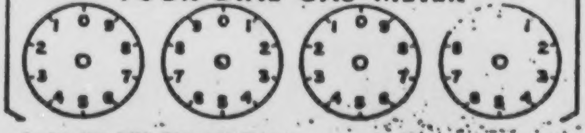
THREE DIAL GAS METER



DIRECT READING DIAL GAS METER



FOUR DIAL GAS METER

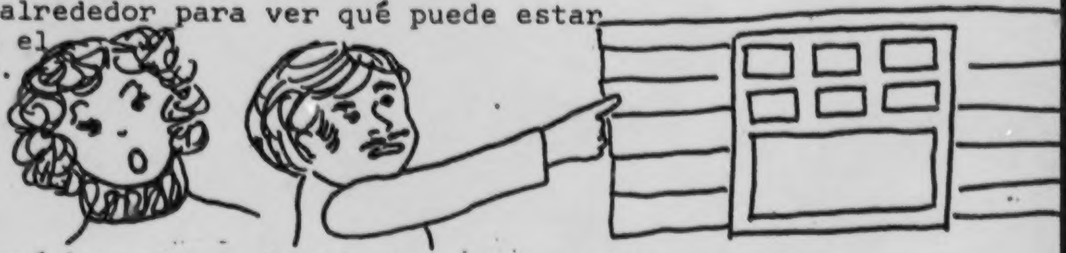


FORM [illegible] REV. [illegible] 8-74 [illegible]

DIALOGO

Amalia: La factura de la calefacción es extremadamente alta. No puedo entender por qué este apartamento tan pequeño usa tanto combustible.

Paco: Miremos alrededor para ver qué puede estar causando el problema.



Paco: ¡Ajá! Aquí hay algo. No tienes ventanas de tormenta. Gran parte del calor se malgasta de este modo.

Amalia: ¡Pero el dueño del apartmento debe proveerlas!

Paco: Sí, pregúntale. Recuerda, si no lo hace llama a la agencia local de protección del consumidor.

Amalia: ¿Ves algo más?

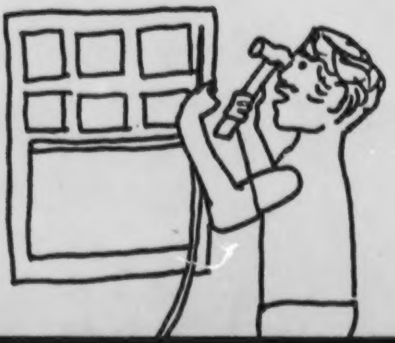
Paco: Sí. No tienes aislamiento en el piso, entre las paredes o en el techo. También puede ponerse sobre las tuberías por donde pasa el agua caliente.

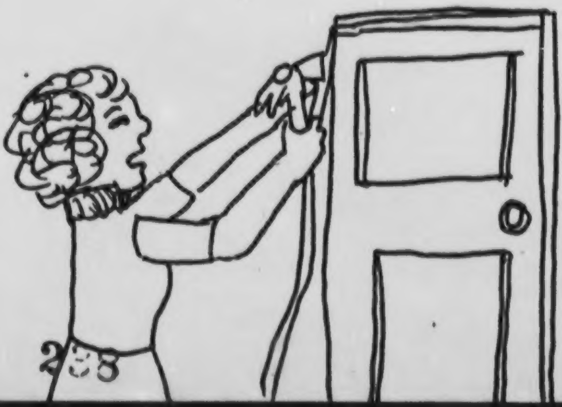
Amalia: ¿Crees tú que el dueño hará todo eso?

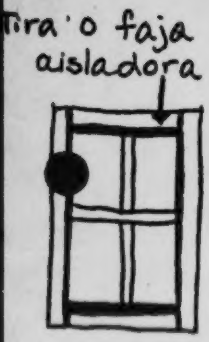
Paco: Bueno, pregúntale. Si él no lo hace, tú debes hacerlo. Te ahorrará mucho dinero durante el invierno.

Amalia: ¿Qué puedo poner alrededor de las puertas y ventanas para evitar que entre frío?

Paco: Una faja aisladora. Es barata y fácil de instalar.



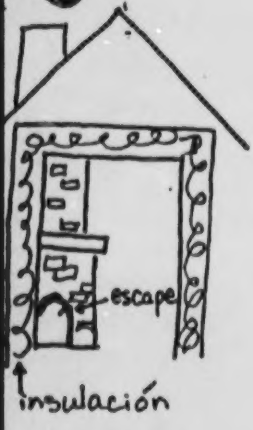


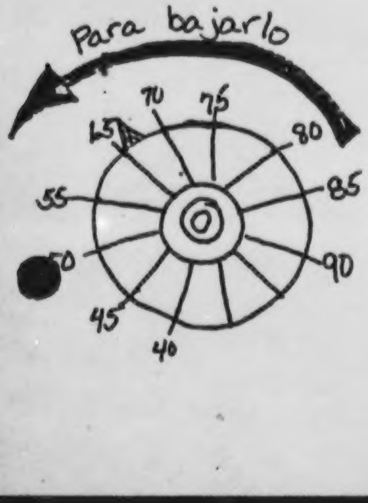


AHORRANDO ENERGIA EN EL INVIERNO

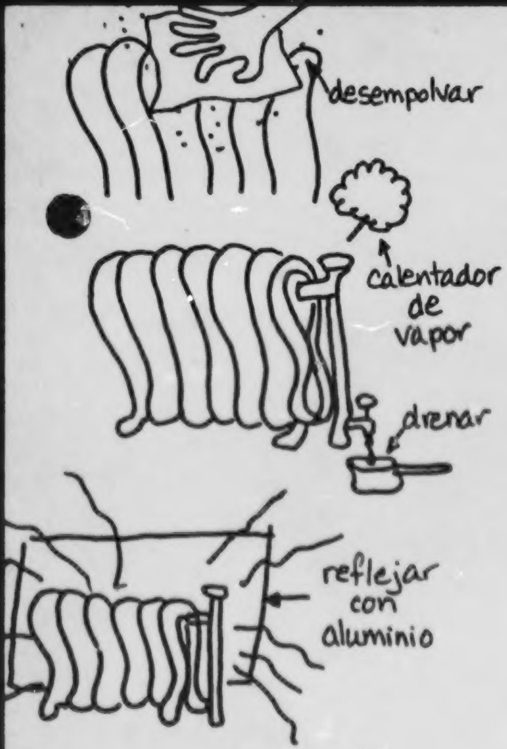
En el hogar:

1. Ponga una tira o faja aisladora alrededor de las puertas y ventanas para que el calor no se escape.
2. Ponga ventanas y puertas de tormenta. En puertas corredizas asegúrese de que sean termales o de doble cristal.
3. Mantenga las cortinas corridas durante la noche.
4. Instale una capa de aislamiento en las paredes y techos. Debe tener por lo menos 6" de aislamiento en el techo de su casa.
5. Cierre las puertas de los cuartos que no esté usando y cierre las puertas de los armarios.
6. Cierre el escape de su chimenea cuando no la esté usando.
7. Instale estufas de leña o póngalas en su chimenea. Algunas personas han ahorrado mucho usando leña en lugar de gas o electricidad.
8. Baje su termostato.





¿Sabe usted que puede ahorrar de 2% a 3% de combustible si baja su termostato 1° (grado)? Si usted pone su termostato de 65° puede ahorrar mucho combustible. Durante la noche, puede bajar su termostato 10°, y ahorrar de 10% a 15% en combustible.


desempolvar
calentador de vapor
drenar
reflejar con aluminio

9. Haga que un experto examine su sistema de calefacción. Un calentador trabaja mejor si está en buenas condidiones.

10. Si tiene un calentador de vapor, saque el aire o agua fuera del radiador. Quite el polvo del radiador a menudo. Refleje el calor hacia la habitación poniendo aluminio detrás del radiador.

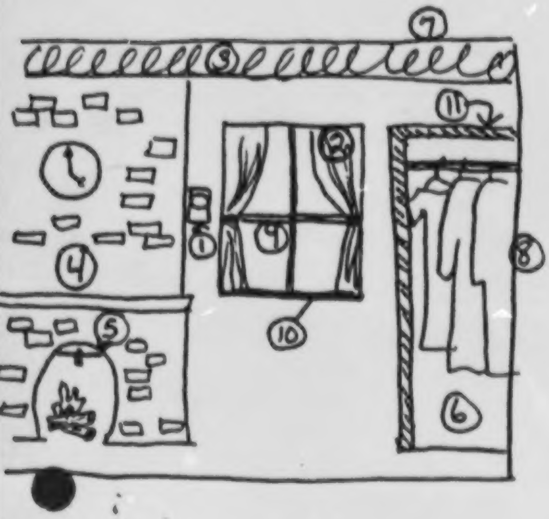
VENTA
BIENES RAICES

"HAY UNA DESVENTAJA..!"

LLENE LOS BLANCOS:

1. Usted puede ahorrar____________cerrando las puertas de____________ y ____________.
2. Cierre las ventanas cercanas a su____________.
3. Cierre el____________de su chimenea.
4. En el invierno____________cortinas durante la noche.
5. Usted ahorra____________bajando su termostato.
6. Usted ahorra____________% de su combustible bajando el termostato un grado (1°).
7. En la noche, baje el termostato____________°.
8. Examine su____________para ahorrar combustible.
9. ____________aire y agua de los radiadores.
10. ____________los radiadores para mantenerlos limpios.

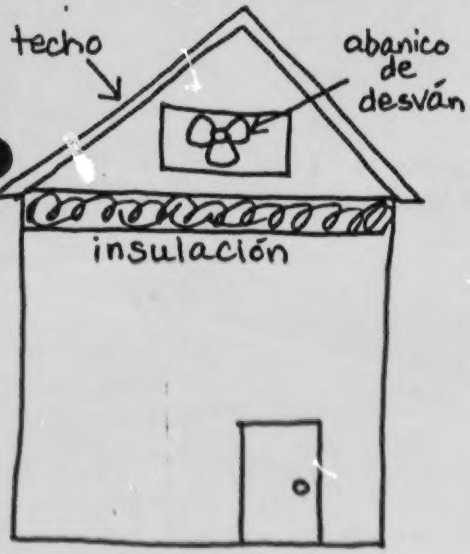
Busque el número correspondiente y escríbalo en el espacio en blanco.



_____ INSULACIÓN
_____ VENTANA
_____ PUERTA
_____ ARMARIO
_____ TECHO
_____ CORTINAS

_____ PARED
_____ ESCAPE
_____ CHIMENEA
_____ FAJA DE INSULACIÓN
_____ TERMOSTATO

¡PLANTE UN ÁRBOL!



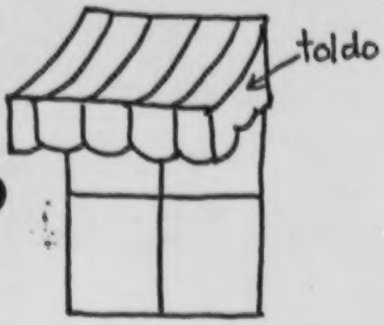
Parte 4: AHORRANDO ENERGIA EN EL VERANO

Usted no necesita aire acondicionado para mantener su casa fresca en los días calurosos.

Siga estos consejos y observe la diferencia:

1. Ponga insulación entre el desván y el techo.

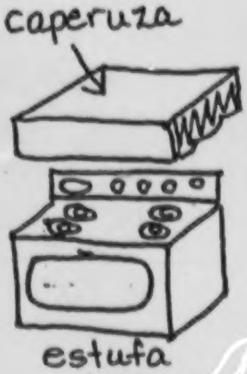
2. Instale un abanico en el desván para atraer aire fresco hacia la casa. Si no tiene desván, los abanicos de ventana pueden ayudarle a circular el aire.



3. Ponga toldos en las ventanas para mantener el sol fuera. Si cierra las cortinas de las ventanas por donde entra el sol, le ayudará a mantener la habitación más fresca.

4. Pinte la casa y el techo con colores claros.

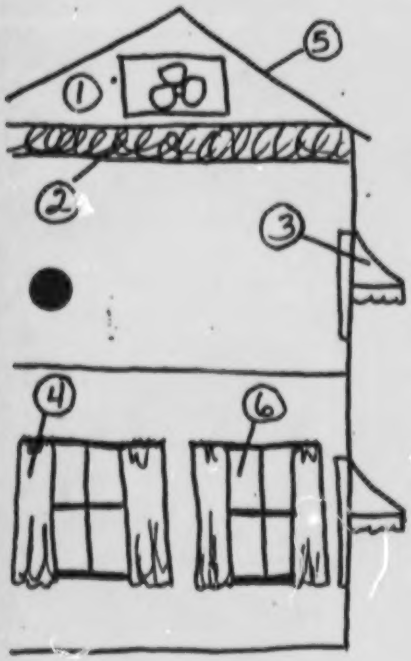
5. Ponga una caperuza con abanico sobre la estufa para alejar el calor y los colores de su cocina.



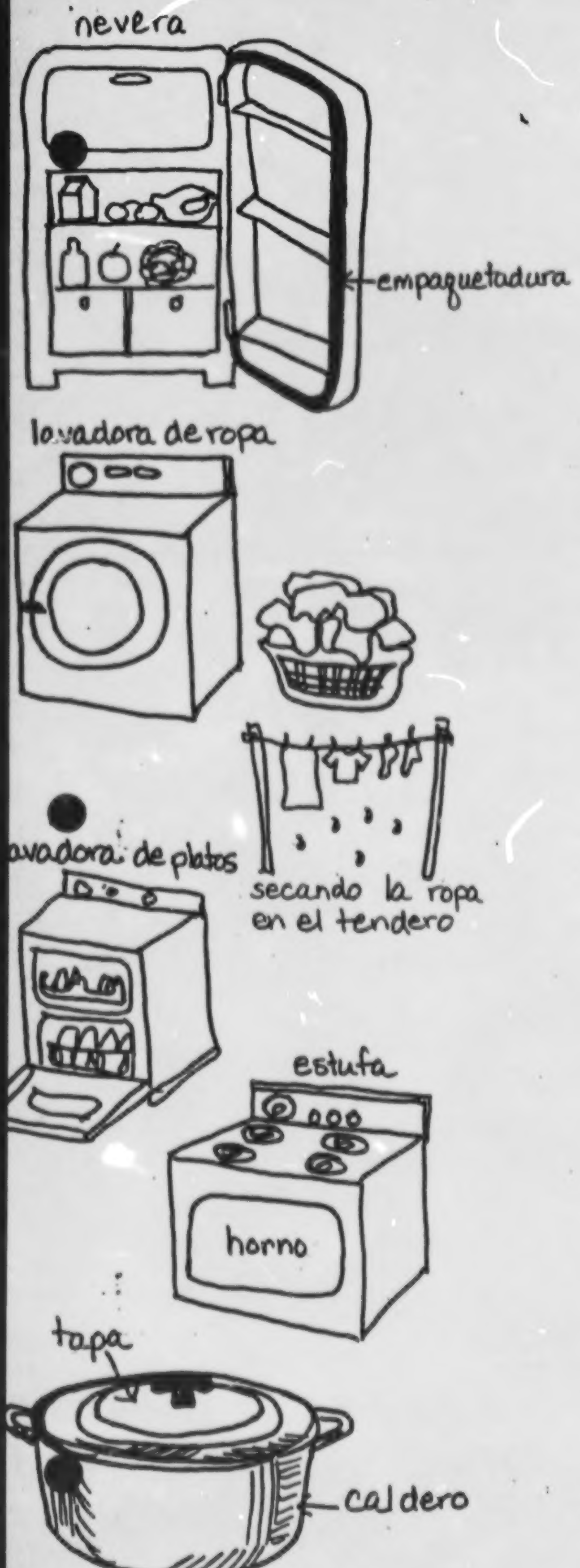
6. Abra las ventanas durante la noche cuando el aire es más fresco y ciérrelas cuando el aire es caliente.

7. Plante árboles de sombra alrededor de la casa.

¿PUEDE MANTENER ESTA CASA FRESCA EN EL VERANO?



1. PONGA UN ____________ ____________ EN EL DESVAN.
2. PONGA ____________ ENTRE EL DESVAN Y LAS HABITACIONES.
3. ____________ SOBRE LAS VENTANAS MANTIENEN EL SOL ALEJADO.
4. ____________ EN LAS VENTANAS MANTIENEN LA HABITACION MAS FRESCA.
5. LOS COLORES ____________ SON MAS FRESCOS.
6. ABRA LAS VENTANAS ____________.


nevera
empaquetadura
lavadora de ropa
avadora de platos
secando la ropa en el tendero
estufa
horno
tapa
caldero

Parte 6: ENSERES

Diego: ¿Qué haces, Ana?

Ana: Estoy examinando la empaquedura de la nevera.

Diego: ¿Por qué?

Ana: Si la empaquetadura no está apretada, el aire frío se escapa de la nevera.

Diego: ¡Ya veo, estás conservando energía!

Ana: Sí, y hay otros modos también.

Diego: ¿Cómo qué?

Ana: Bueno, trato de no abrir la puerta de la nevera muy a menudo.

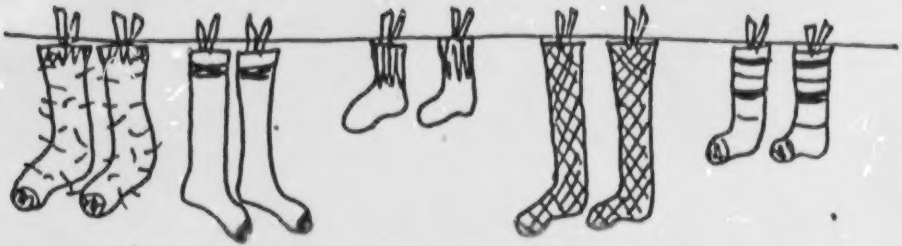
Diego: ¿Qué más?

Ana: Uso la máquina de lavar la ropa y la de lavar los platos cuando tengo mucha ropa o platos para fregar. Y uso agua fría en la lavadora de ropa lo más posible.

Diego: También puedes conservar energía colgando la ropa para secar en el tendero, en lugar de usar la secadora.

Ana: También examino las empaquetaduras del horno y trato de cocinar varias cosas a la misma vez.

Cuando cubres el caldero, los alimentos se cocinan más rápidamente.



¡Seque su ropa en el tendero!

¿Qué fuente de energía usan estos enseres?

	ELECTRICIDAD	AGUA	COMBUSTIBLE
bombillas....................			
lavadora de platos...........			
calentador de agua...........			
ducha........................			
aire acondicionado...........			
calefactor...................			
nevera.......................			
estufa.......................			

AHORRANDO AGUA Y ENERGÍA

Usted puede conservar agua arreglando las plumas que gotean. Algunas veces necesitan nuevas zapatillas.

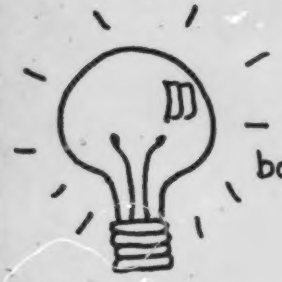
¡Tome una ducha!

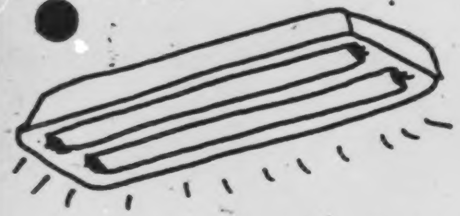
La tina o bañera gasta
mucha agua.

Además, si Ud. es el dueño de la casa donde vive, puede conservar energía bajando la temperatura del calentador de agua.

Parte 8: CONSERVANDO ELECTRICIDAD

¿CUALES SON ALGUNAS DE LAS FORMAS DE CONSERVAR ELECTRICIDAD?


bombilla


bombilla fluorescente

APAGUE LAS BOMBILLAS CUANDO NO LAS ESTE USANDO. NO USE MUCHA LUZ EN AREAS EN QUE NO LA NECESITA. CUANDO PUEDA, USE LA LUZ DEL SOL. PINTE SUS PAREDES DE COLORES CLAROS. SI PUEDE, USE BOMBILLAS FLUORESCENTES. DAN MAS CLARIDAD POR WATT DE ELECTRICIDAD QUE LAS OTRAS BOMBILLAS. EN LAS NAVIDADES, NO PONGA DEMASIADAS LUCES EN EL EXTERIOR DE SU CASA.

EXAMEN FINAL

Escoja la respuesta correcta:

1. ____________alrededor de ventanas y puertas evita que el calor se escape.

   a. aislamiento b. faja aisladora c. filtros

2. Las ventanas y puertas de____________evitan que el calor se escape.

   a. insuladas b. de madera c. de tormenta

3. Puede poner____________en sus paredes y techos.

   a. aislamiento b. faja aisladora c. filtros

4. Usted puede controlar la calefacción de su hogar con:

   a. termostato b. nevera c. calentador de agua

5. Usted puede reflejar el calor hacia la habitación usando:

   a. aluminio b. insulación c. ventanas de tormenta

6. En algunas casas, la calefacción viene de:

   a. estufa b. radiador c. termostato

7. ¿Qué puede ayudar a refrescar su casa?

   a. estufa b. nevera c. abanico de desván

8. ____________sobre las ventanas ayudan a mantener su casa fresca.

   a. caperuzas b. toldos c. radiadores.

9. Una____________gastada puede hacer que se escape el frío de la nevera.

   a. aislación b. empaquetadura c. caperuza

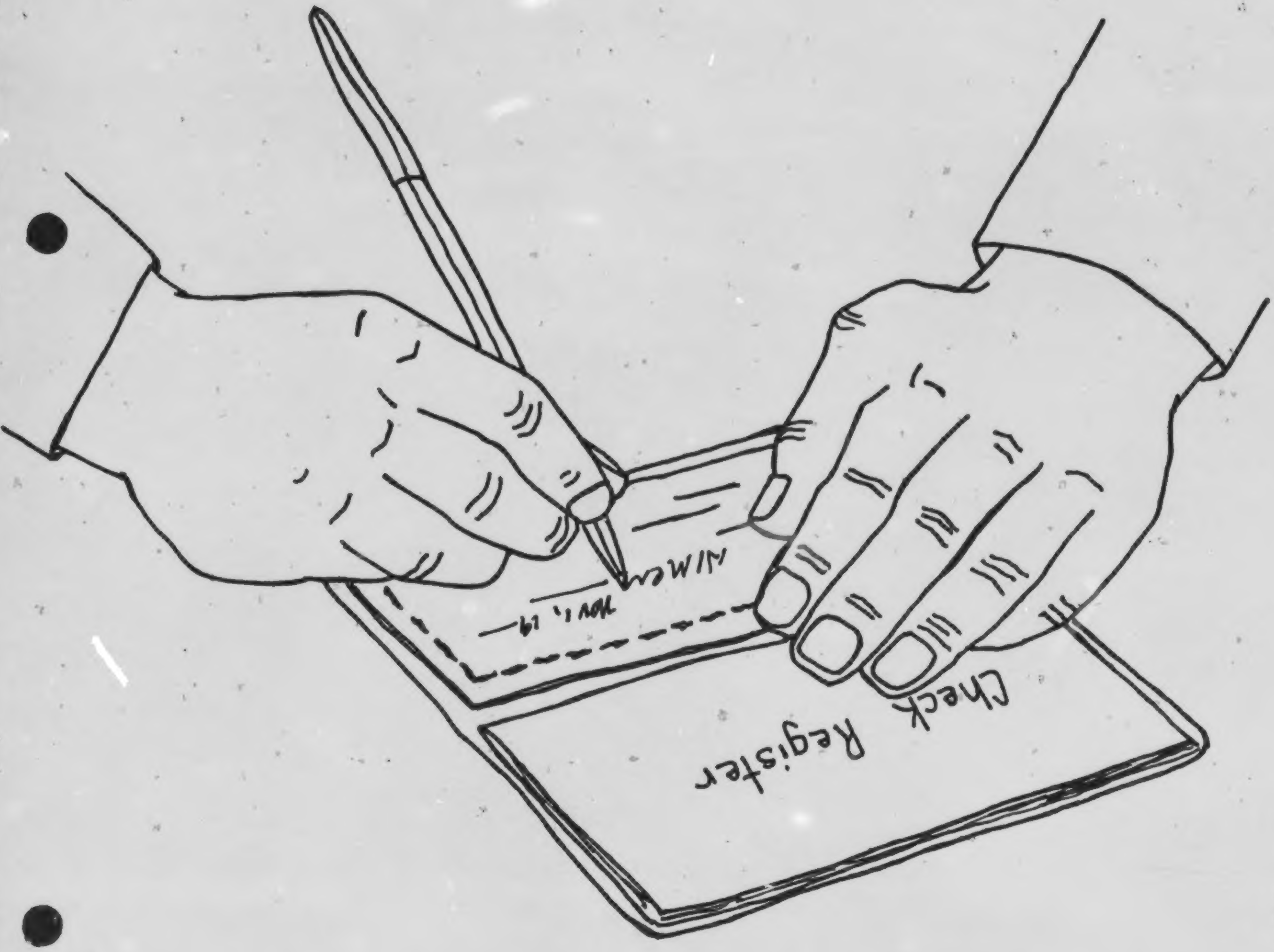
10. ¿Cómo se conserva el agua?

    a. arreglando las plumas que gotean
    b. arreglando las empaquetaduras del horno
    c. examinando el calentador

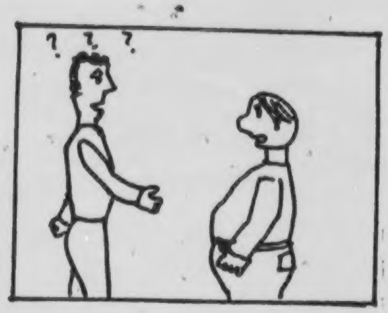
11. Las bombillas____________le dan más claridad por watt de electricidad que otras bombillas.

    a. eléctricas b. fluorescentes c. frío

SU DINERO EN EL BANCO

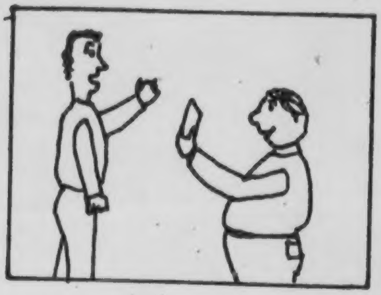

NOV 1, 19
NUMEN
Check Register

DIALOGO



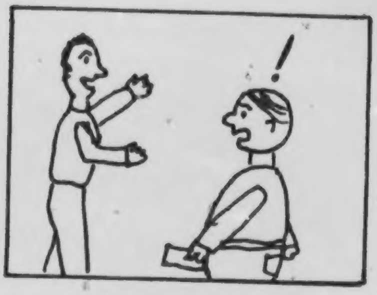
Ramón: ¿Fuiste al banco ayer?

Paco: Sí.

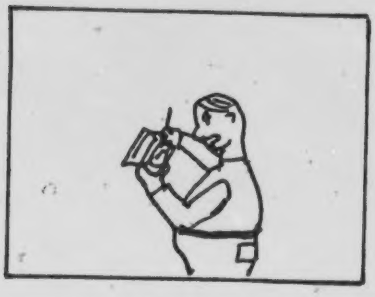


Ramón: ¿Abriste una cuenta de ahorros?

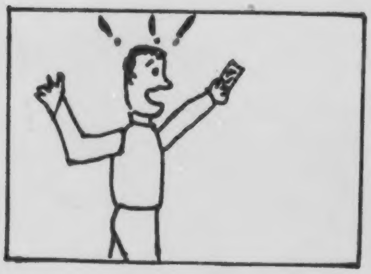
Paco: No. Abrí una cuenta de cheques. Esta es mi libreta de cheques.



Ramón: Muy bien. ¿Recuerdas que me pediste $5.00 prestados el mes pasado? Dijiste que no tenías dinero en efectivo para pagarme. Ahora puedes escribirme un cheque por esa cantidad.



Paco: Bien, bien; te voy a dar un cheque ahora. Aquí está. Adios.



Ramón: Paco es un buen hombre después de todo. Pero espera, no firmó el cheque. ¿Cómo voy a cobrar mis $5.00?

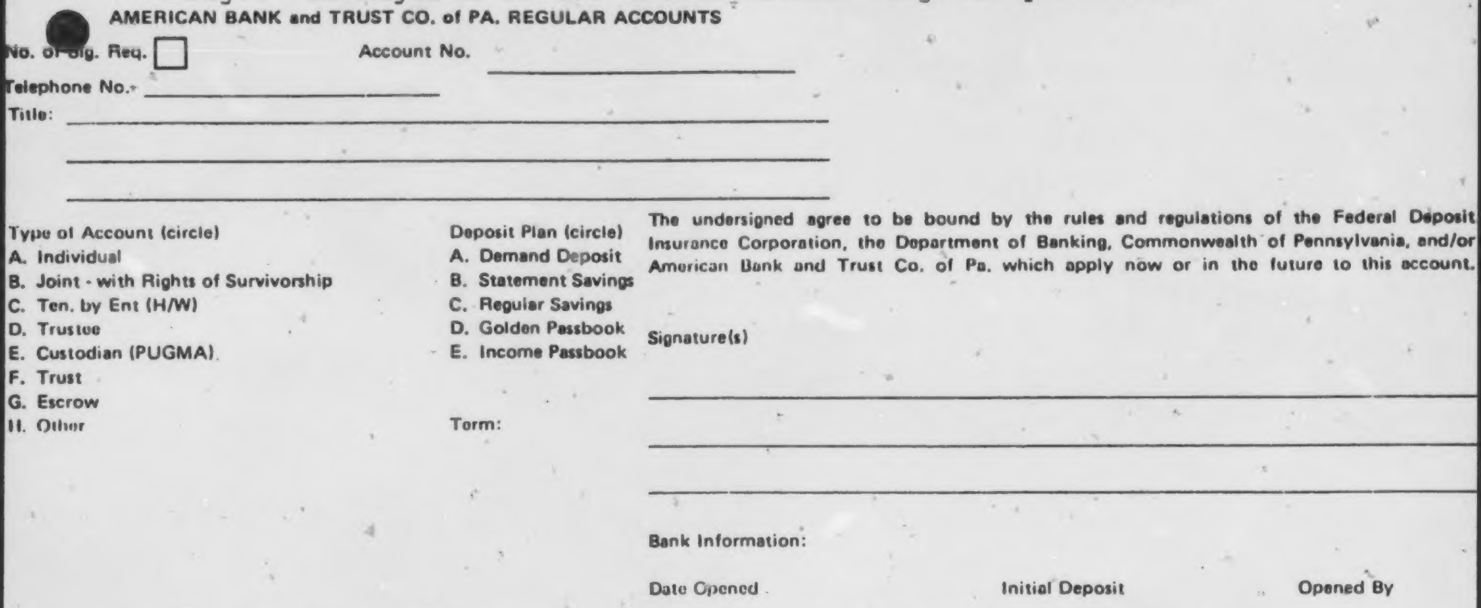
Pronto Ramón decidió que era una buena idea abrir también una cuenta de cheques.

Cuando fué a abrir su cuenta de cheques, le dijeron que debía ver a la Sra. Espino, quién estaba a cargo de las cuentas nuevas. Ramón quería abrir una cuenta con su nombre solamente. Quería ser la única persona que podría usarla. Así, él quería una cuenta individual, no una cuenta conjunta.

La Sra. Espino escribió el nombre, dirección, número de teléfono y su número de seguro social en tres tarjetas que llevarían su firma, y luego se las dió a Ramón para que las firmara, en la línea que leía, "firmas autorizadas". El firmó exactamente como firmaría sus cheques. Depositó $50.00 en el banco para abrir su cuenta.

Ramón quería saber cuánto le cobraría el banco por el servicio. La Sra. Espino le explicó que la mayoría de los bancos tienen un cargo de $.10 por cheque por los servicios prestados en cuentas de cheques. Otros bancos, dan cheques gratis si el cliente mantiene cierto balance mínimo en su cuenta. El cargo por servicios se carga cuando el balance baja de esa cantidad. Algunos bancos ofrecen cheques gratis a los ancianos o a aquellos clientes con cuentas de ahorro en el mismo banco.

La tarjeta que Ramón firmó era similar a la que vemos más abajo. La mayoría de los bancos tienen tarjetas parecidas.



AMERICAN BANK and TRUST CO. of PA. REGULAR ACCOUNTS

No. o[illegible]g. Req. ☐ Account No. ____________________

Telephone No. ____________________

Title: ____________________

Type of Account (circle)
A. Individual
B. Joint - with Rights of Survivorship
C. Ten. by Ent (H/W)
D. Trustee
E. Custodian (PUGMA)
F. Trust
G. Escrow
H. Other

Deposit Plan (circle)
A. Demand Deposit
B. Statement Savings
C. Regular Savings
D. Golden Passbook
E. Income Passbook

Term:

The undersigned agree to be bound by the rules and regulations of the Federal Deposit Insurance Corporation, the Department of Banking, Commonwealth of Pennsylvania, and/or American Bank and Trust Co. of Pa. which apply now or in the future to this account.

Signature(s)

Bank Information:

Date Opened Initial Deposit Opened By

Pronto Ramón se dió cuenta de que las cuentas de cheques pueden ayudar en muchos modos:

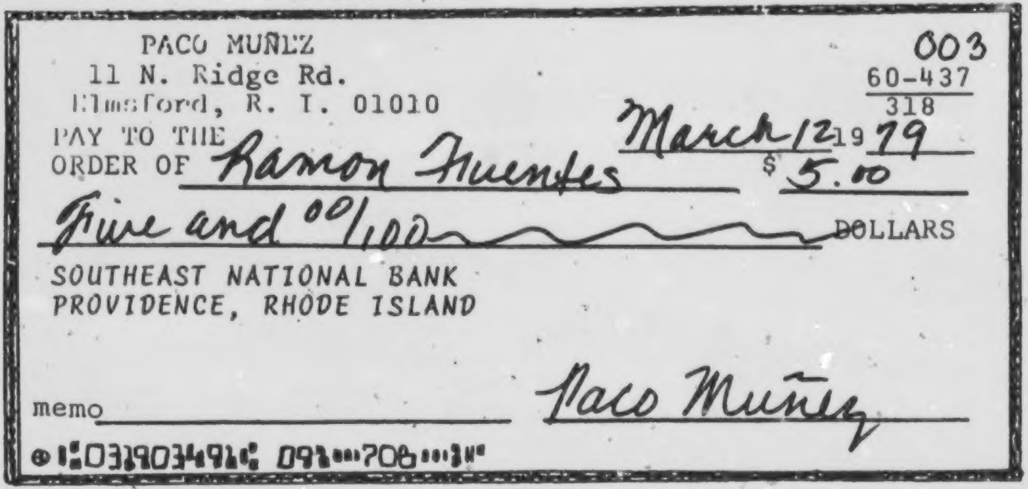
--Los cheques son más seguros que el dinero en efectivo. Si el cheque se pierde, uno puede reportarlo al Banco. El banco detendrá el pago de ese cheque. Eso quiere decir que el banco no cambiará el cheque por dinero en efectivo a la persona que se presente a cobrarlo.

--Los cheques economizan tiempo. Usted puede pagar sus cuentas con cheques y enviarlos por correo.

--Los cheques son prueba legal de cada pago que usted haga. El banco devuelve todos los cheques que usted escriba.

--Una cuenta de cheques bien llevada es un punto a su favor en su referencia de crédito. Aumenta su habilidad para pedir dinero prestado. Un prestamista tiene más confianza en la persona que sabe manejar su dinero.

Al otro día Ramón recibió el cheque de $5.00 de Paco.



PACO MUÑEZ
11 N. Ridge Rd.
Elmsford, R. I. 01010

003
60-437
318

March 12 1979

PAY TO THE ORDER OF Ramon Fuentes $ 5.00

Five and 00/100 DOLLARS

SOUTHEAST NATIONAL BANK
PROVIDENCE, RHODE ISLAND

memo

Paco Muñez

⑆031903491⑆ 091⑈708⑈31⑈

Antes de depositar el cheque Ramón leyó la información que la Sra. Espino le dió.

COMO HACER UN DEPOSITO

El dinero puede ser depositado en su cuenta cuando usted quiera. Para su conveniencia tenemos servicio bancaria las 24-horas del día. Recuerde, el día de cobro usualmente es un día muy ocupado para depósitos. Usted puede arreglar para que su patrón o empleador deposite directamente su cheque. Los cheques del gobierno, como los del Seguro Social, también pueden ser depositados directamente, ahorrándole así un viaje al banco.

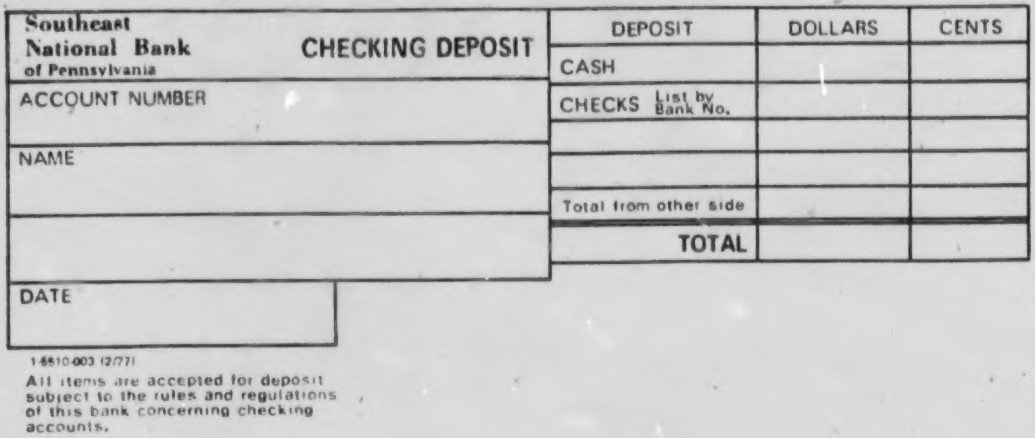
Para hacer el depósito debe llenar un cupón de depósito. Estos cupones están en su libreta de cheques, o pueden obtenerse en el banco.

Se necesita la siguiente información para llenar el cupón de depósito:

1. Nombre y dirección
2. Fecha del depósito
3. Número de cuenta
4. Cantidad de dinero en efectivo y monedas que se depositan
5. Cantidad de cheques que se depositan
6. Total de dinero que se deposita--balance neto.

Una vez hecho el depósito, usted debe anotarlo en su libreta de cheques. El recibo del depósito se debe guardar en un lugar seguro.

Ramón llenó el cupón de depósito que encontró en el escritorio del banco, porque sus cheques personalizados aún no habían llegedo por correo.



Southeast National Bank of Pennsylvania CHECKING DEPOSIT

ACCOUNT NUMBER

NAME

DATE

DEPOSIT	DOLLARS	CENTS
CASH		
CHECKS List by Bank No.		
Total from other side		
TOTAL		

1-6510-003 (2/77)

All items are accepted for deposit subject to the rules and regulations of this bank concerning checking accounts.

También se acordó que tenía que endorsar el cheque que Paco le dió, antes de depositarlo. Esto fué lo que Ramón leyó sobre endorsos:

Tipos de endorsos:

1. Endorso en blanco: el que recibe el dinero firma su nombre cuando quiere cambiar el cheque por dinero en efectivo.

2. Endorso completo: transfiere el pago a otra persona y solamente esa persona puede cambiar el cheque.

3. Endorso restringido: un endorso que limita al recipiente del cheque en el uso que pueda hacer de los fondos cobrados (comunmente usado cuando se preparan cheques para depósito). Este endorso es usado para desalentar robos, ya que un ladrón no estará interesado en un cheque que deba ser depositado.

Endorso en blanco	Endorso Completo	Endorso Restringido
Ramón Fuentes	Páguese a la orden de Paco Muñez Ramón Fuentes	Para depositar solamente en la cuenta #08.62439 Ramón Fuentes

Ramón se cuidó de usar el endorso restringido, porque el solamente quería depositar el cheque en el banco.

Finalmente, llenó el registro de cheques.

Número	Fecha	Descripción	Pago		√ T		Depósito/ Crédito		Balance	

EJERCICIO:

Usando la siguiente información, llene los cupones de cheques y depósito. Luego haga las sumas en el registro de cheques anterior.

1. Número de cheque
2. Fecha del cheque
3. Persona a quien se le paga el cheque
4. Cantidad del cheque.

Para mantener el balance apropiado en el registro de cheques, debe restar la cantidad del cheque del balance anterior y escribir el nuevo balance. Asegúrese de anotar cada cheque en el registro según los escribe. No confíe en su memoria--anote el cheque inmediatamente, aún si se encuenta en una línea en la tienda o colmado. Cada depósito debe ser anotado en el espacio para depósito y luego añadido al balance anterior, dándole así un nuevo balance.

Ramón escribió cheques para:

02/12	1.	A & P	$39.42	Alimentos
05/12	2.	Bell Telephone	$15.60	teléfono
12/12	3.	Sears	$37.98	Botas de trabajo
31/12	4.	Sr. King	$175.00	alquiler

Ramón recibió cheques de:

03/12	1.	$205.00	Garage Marcos	(salario)
17/12	2.	$205.00	Garage Marcos	(salario)

(Necesita 2 cupones de depósito en blanco)

PREGUNTAS

1. Esta es la tarjeta de firmas para una cuenta de cheques conjunta en el banco United Penn. Imagine que usted y su esposa/o van a abrir una cuenta conjunta con un depósito inicial de $15.00. Escriba en letra de molde la siguiente información:

   1. Nombre suyo y de su esposa/o
   2. Número de seguro social
   3. Cantidad de dinero para abrir la cuenta.

9061-374

AMERICAN BANK and TRUST CO. of PA. REGULAR ACCOUNTS

No. of Sig. Req. ☐ Account No. ____________________

Telephone No. ____________________

Title: ______________________________

____

____

Type of Account (circle)

A. Individual
B. Joint - with Rights of Survivorship
C. Ten. by Ent (H/W)
D. Trustee
E. Custodian (PUGMA)
F. Trust
G. Escrow
H. Other

Deposit Plan (circle)

A. Demand Deposit
B. Statement Savings
C. Regular Savings
D. Golden Passbook
E. Income Passbook

Term:

The undersigned agree to be bound by the rules and regulations of the Federal Deposit Insurance Corporation, the Department of Banking, Commonwealth of Pennsylvania, and/or American Bank and Trust Co. of Pa. which apply now or in the future to this account.

Signature(s)

____

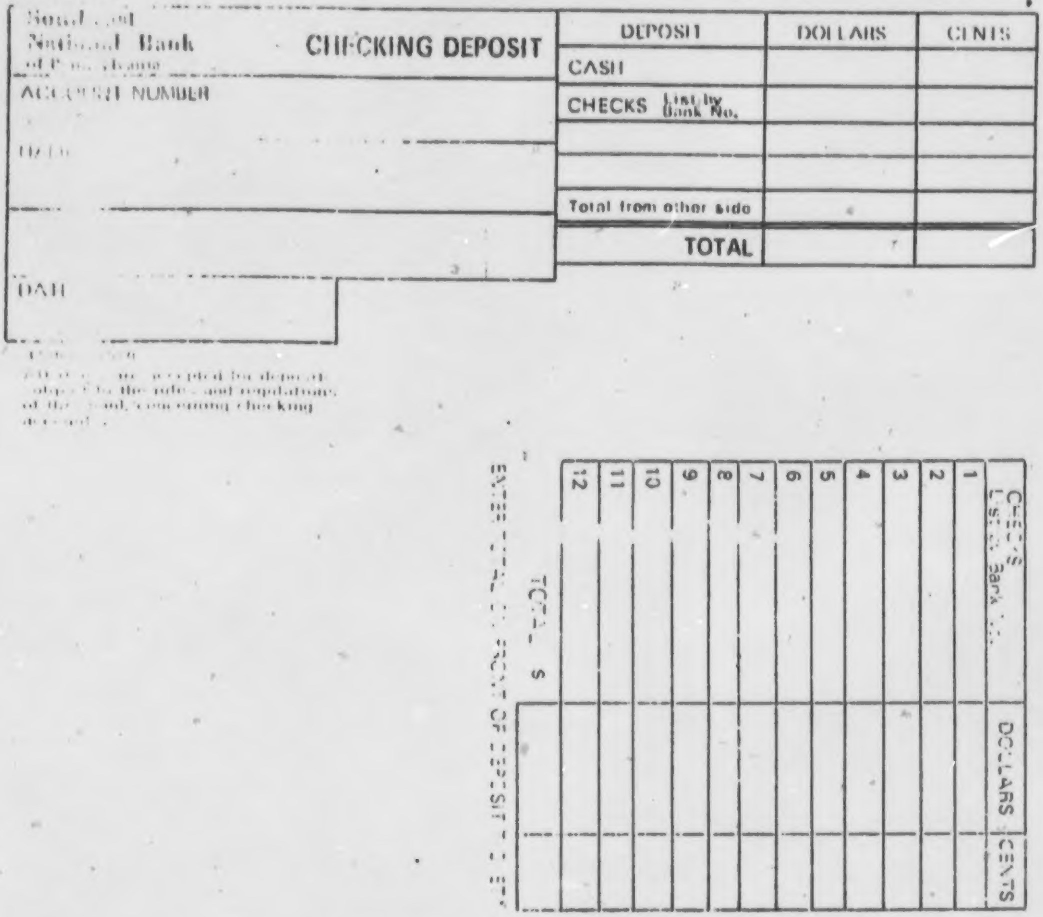
____

____

Bank Information:

Date Opened Initial Deposit Opened By

2. Llene el cupón de depósito usando la información que aparece abajo. Ponga su nombre y la fecha de hoy en los blancos.



[illegible] National Bank of [illegible]

CHECKING DEPOSIT

ACCOUNT NUMBER

NAME

DATE

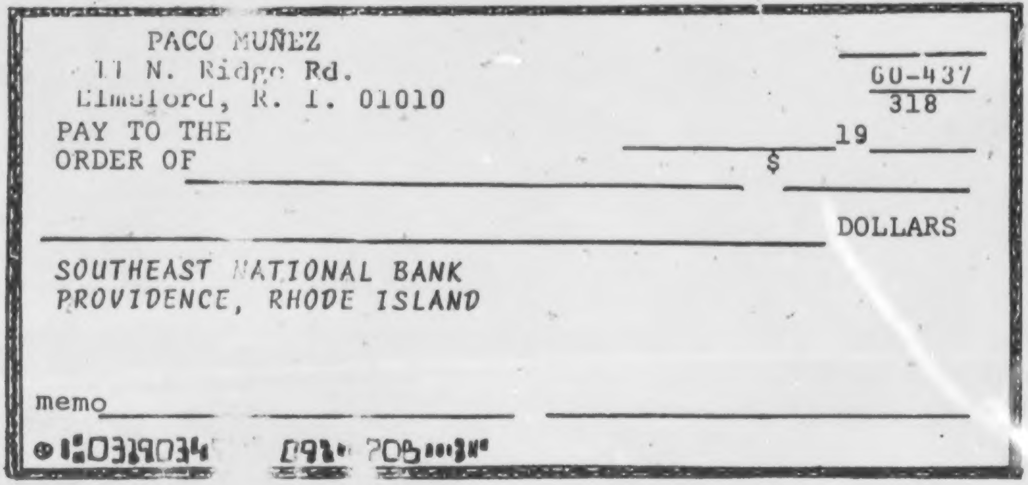
DEPOSIT	DOLLARS	CENTS
CASH		
CHECKS List by Bank No.		
Total from other side		
TOTAL		

CHECKS List by Bank No.	DOLLARS	CENTS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
TOTAL $		

ENTER TOTAL ON FRONT OF DEPOSIT TICKET

3. Llene el cheque que aparece abajo con la información que sigue:

Fecha: 1 de diciembre de 1976
Para: Compañía de servicio
Cantidad: $20.55
Cheque no.: 100



PACO MUÑEZ
11 N. Ridge Rd.
Elmsford, R. I. 01010

60-437
318

__________ 19____

PAY TO THE ORDER OF ____________________ $________

______________________________ DOLLARS

SOUTHEAST NATIONAL BANK
PROVIDENCE, RHODE ISLAND

memo__________________ __________________

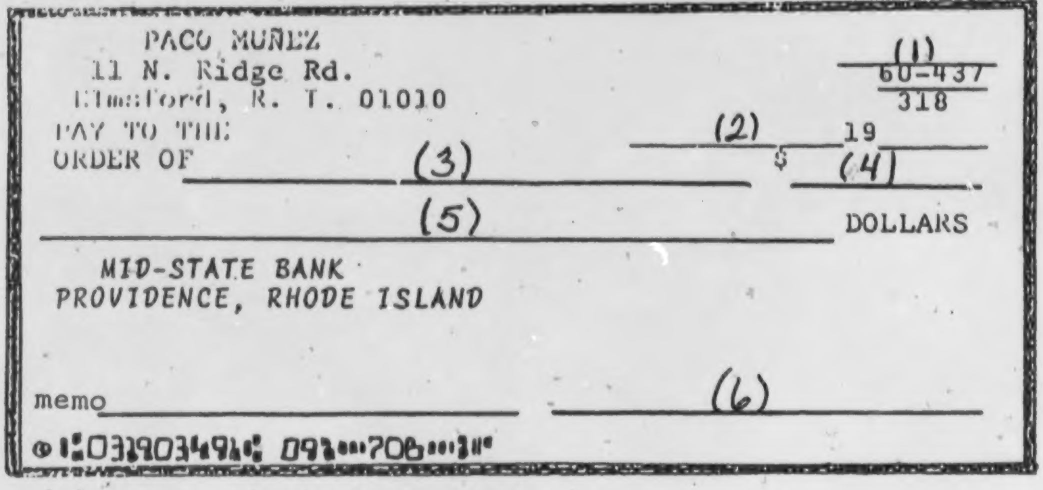
03190345 092 708

4. Las cuentas de cheques ayudan en todos estos casos, excepto:
   a. los cheques son más seguros para cargar
   b. los cheques ahorran tiempo--son seguros para envíar por correo
   c. no cometerá errores en sus récords
   d. usted tiene un récord de sus pagos.

5. Una cuenta conjunta significa:
   a. una cuenta bancaria que dos o más personas pueden usar
   b. una cuenta que dos o más bancos pueden mantener para usted
   c. una cuenta para usted y su patrón o empleador
   d. una cuenta en la que puede cambiar cheques en dos bancos.

6. John Doe quiere cambiar un cheque escrito a su nombre. ¿Cómo lo debe endorsar?
   a. páguese a la orden de Hometown Bank John Doe
   b. John Doe
   c. páguese a la orden de John Doe
   d. a o b.

Las siguientes preguntas probarán su habilidad para escribir un cheque. Mire los números en los espacios en blanco de la copia de un cheque de Midstate Bank para contestar las preguntas:



PACO MUÑEZ
11 N. Ridge Rd.
Elmsford, R. I. 01010

(1)
60-437
318

(2) 19

PAY TO THE
ORDER OF (3) $ (4)

(5) DOLLARS

MID-STATE BANK
PROVIDENCE, RHODE ISLAND

memo (6)

7. ¿Cuál de la siguiente información va en (1)?
   a. Fecha: 1 de diciembre de 1976
   b. Para: Compañía de servicio
   c. Cantidad en dígitos: $20.55
   d. Cheque número: 100
   e. Firma: Jane Doe
   f. Ninguna de las anteriores

8. ¿Cuál de las siguientes va en la(2)?
   a. Fecha: 1 de diciembre de 1976
   b. Para: Compañía de servicio
   c. Cantidad en dígitos: $20.55
   d. Cheque número: 100
   e. Firma: Jane Doe
   f. Ninguna de las anteriores

9. ¿Cuál de las siguientes va en la (3)?
   - a. Fecha : 1 de diciembre de 1976
   - b. Para: Compañía de servidio
   - c. Cantidad en dígitos: $20.55
   - d. Cheque número: 100
   - e. Firma: Jane Doe
   - f. Ninguna de las anteriores

10. ¿Cuál de las siguientes va en la (4)?
   - a. Fecha: 1 de diciembre de 1976
   - b. Para: Compañía de servicio
   - c. Cantidad en dígitos: $20.55
   - d. Cheque número: 100
   - e. Firma: Jane Doe
   - f. Ninguna de las anteriores

11. ¿Cuál de las siguientes va en la (5)?
   - a. Fecha: 1 de diciembre de 1976
   - b. Para: Compañía de servicio
   - c. Cantidad en dígitos: $20.55
   - d. Cheque número: 100
   - e. Firma: Jane Doe
   - f. Ninguna de las anteriores

12. ¿Cuál de las siguientes va en la (6)?
   - a. Fecha: 1 de diciembre de 1976
   - b. Para: Compañía de servicio
   - c. Cantidad en dígitos: $20.55
   - d. Cheque número: 100
   - e. Firma: Jane Doe
   - f. Ninguna de las anteriores

Lección I: Problemas con cuentas de cheques

Ramón había estado manejando muy bien su dinero hasta que recibió un aviso de su banco notificándole que uno de sus cheques había sobregirado. La carta del banco le decía que había escrito un cheque por más dinero del que él tenía en la cuenta de cheques. El había sobregirado su cuenta. El llamó a su banco inmediatamente.

El gerente del banco le dijo que el banco había pagado su cheque porque Ramón era un buen cliente. Era la primera vez que él había sobregirado su cuenta. El gerente le dijo además que él debía depositar el dinero para pagarle al banco. El banco le cobró $10.00 por el cheque sobregirado. Este es el cargo que el banco siempre cobra por el trabajo adicional de procesar los cheques sobregirados. El gerente también le dijo que debía ser más cuidadoso en el futuro. Si sobregira su cuenta muy a menudo, el banco no podrá pagar sus cheques, pero de todas maneras tiene que pagar el cargo de $10.00. Además, sobregirar cheques muy a menudo puede darle a Ramón una mala referencia de crédito.

Ramón le dijo al gerente que tenía que haber un mal entendido. El había sido bien cuidadoso al llevar un récord de todos los cheques que había escrito y do todo el dinero depositado en su cuenta. El gerente dijo que cualquiera de los representantes en la sección de teneduría de libros estaría encantado de revisar con Ramón todos los números.

Antes de salir para el banco, Ramón comparó de nuevo los números en el estado de cuenta del banco que él recibió para ese mes, y los que él tenía en su propio récord.

****

FDIC

Estado de Cuenta

Old National Bank

Ramón Fuentes
56 Bateman Ave.
Newport, R. I.

cuenta no.: 100-002-3
fecha: 28/9/79

Total de cheques	Total de depósitos	Cargo por servicio	Balance al final del mes
4	2	.00	$81.42

Cheques	Depósitos	Fecha	Balance
	Balance a partir de	27/8	$142.56
$10.00		03/9	132.56
26.14		10/9	106.42
25.00		15/9	81.42

El banco había pagado y devuelto a Ramón tres cheques. Estos eran sus cheques cancelados. Le habían dicho que guardara los cheques cancelados por dos años.

Los cheques (1) para contribuciones, (2) gastos médicos (3) interés en préstamos y (4) para regalos o caridad o cualquier otro asunto deducible de las contribuciones, deben archivarse por cinco años para propósitos contributivos.

Después de la fecha en su estado de cuenta Ramón había escrito dos cheques. Uno fué para Handy Man's Tool Company. El otro fué para Hum Drum Diner. El usó la forma en el reverso del Estado de Cuenta para asegurarse de que los números en su récord coincidían con los del estado de cuenta.

CHEQUES SOBRESALIENTES

Cheque no.	Cantidad
17	$19.20
18	21.05
TOTAL	$40.25

Cheques que Ramón había escrito pero que el Banco no había pagado en la fecha del estado de cuenta.

Aquí él escribió No. 17 por el cheque de Handy Man's Tool Company, y la cantidad de $19.20. El llenó la misma información para el cheque No. 18. Estos eran los únicos cheques sobresalientes en esa fecha.

$40.25 es el total para ambos cheques.

Ayude a Ramón a corroborar su estado de cuenta:

BALANCE MOSTRADO EN EL ESTADO DE CUENTA	$________	Balance según el estado de cuenta
SUME (+) MOSTRADO EN EL ESTADO DE CUENTA.	$________	Como no había hecho depósitos, Ramón dejó este espacio en blanco.
RESTE (-) LOS CHEQUES SOBRESALIENTES	$________	Ramón escribió el el total de los cheques sobresalientes, y los restó del estado de cuenta del Banco.
BALANCE	$________	Esta cantidad debe coincidir con el con el balance en la libreta de cheques. ¿Coincide?

Cuando terminó de revisar. Ramón se sintió seguro de que alguien se había cometido ningún error.

Desafortunadamente el tenedor de libros le dijo a Ramón que estaba equivocado.

Cuando él escribió el cheque para Handyman Tool Company él había puesto en su récord la cantidad de $19.20. En realidad la cantidad era $79.20. El había intentado escribir un siete (7), pero cuando restó, leyó el número como 1. El representante del banco le dijo a Ramón que las personas muchas veces cometen errores, como ése; pero que debía tener más cuidado al escribir números.

PREGUNTAS

1. La siguiente es una lista de los cheques que Juan escribió. Llene con él el registro que él usa para llevar sus propios récords de su cuenta.

Balance Anterior $325.68

Cheque no.	Fecha	Cantidad	Pagado a	Para
100	3/9/79	$120.00	Town Apts.	Renta de sept.
101	6/9/79	30.40	Doe Market	Alimentos
102	14/9/79	65.10	Road Runners	Pago del carro
103	30/9/79	20.80	Doe Market	Alimentos
Depósito	1/10/79	214.32	Cheque de cobro	

Número	Fecha	Descripción	Pago	√ T	Depósito/ Crédito	Balance

El siguiente es el estado de cuenta del mes de septiembre. El balance en el estado de cuenta de agosto era de $325.68. Este balance se carga en el estado de cuenta de septiembre.

Fecha del estado de cuenta
28/9/80

Total de cheques	Total de depósitos	Cargo por servicio	Balance hasta esta fecha
3	0	0	$110.18

Cheques	Depósitos	Fecha	Balance
$120.00	Balance apartir de	30/8	$325.68
30.40		3/9	205.68
65.10		6/9	175.28
		4/9	110.18

2. Haga un círculo y marque con (a), (b), (c) el número que indique:

   (a) el balance que tenía en el estado de cuenta de agosto
   (b) el balance al final de este período
   (c) la fecha del estado de cuenta.

3. Haga una lista
   1) de los cheques que el banco no pagó
   2) los depósitos, que no estén registrados en la tabla en la pregunta número dos.

No.	Fecha	Cantidad	Pagado a	Propósito

Corrobore si los récords de Ramón están de acuerdo al estado de cuenta. Use la siguiente forma:

Cheques sobresalientes

Cheque no.	Cantidad	
	$	
Total	$	

BALANCE BANCARIO EN ESTE ESTADO DE CUENTA $____________________

SUME (+) DEPÓSITOS NO ACREDITADOS EN ESTE ESTADO DE CUENTA (SI HAY ALGUNO) $____________________

TOTAL→ $____________________

RESTE (-) CHEQUES SOBRESALIENTES $____________________

BALANCE→ $____________________

ESTE BALANCE DEBE COINCIDIR CON EL BALANCE DE SU LIBRO DE CHEQUES DESPUÉS DE DEDUCIR CARGOS POR SERVICIOS, SI HAY ALGUNO A LA FECHA DE ESTE ESTADO DE CUENTA.

5. Discuta en clase 1) ¿Qué reglas aplica su banco en casos de cuentas sobregiradas? (Averigue con su banco si no las conoce) 2) ¿Qué son cheques cancelados? 3) ¿Por qué debe guardar los cheques cancelados? $) Por qué es importante balancear su libro de cheques?

SEGUROS →

para carros
de salud
de vida

Lección I

Vicente le recordó a Victoria y Aura que ellos necesitaban comprar seguro para el carro antes de poder usarlo. Les dió la siguiente información para leer antes de ir a hablar con el agente vendedor de seguros. Así podrían saber de lo que éste estaba hablando.

TIPOS DE SEGUROS:

La siguiente es una lista de los varios tipos de seguro para automóviles. Algunos están basados en las necesidades mínimas (por ejemplo: no-fault/liability). Otros están basados en cubierta máxima (por ejemplo: seguro comprensivo). Otros están basados en los dos extremos (por ejemplo: seguro para choques). Otros están hechos para personas con necesidades de seguro poco usuales (por ejemplo: seguro con riesgo asignado).

I. Seguro No-Fault

Este seguro significa que la compañía de seguro no tiene que saber quién causó el accidente. Cada compañía de seguros de las personas envueltas en el accidente pagan su propia cuenta médica y las pérdidas de salarios sin importar quién lo causó.

II. Liability

Este seguro paga por los gastos médicos y daños causados a otros. Si usted causó un accidente, la compañía de seguros pagará por los daños que usted causó a la otra persona.

III. Choque: (Collision)

Este segruo paga por el daño causado a su carro en un accidente. Muchas veces la persona asegurada paga los primeros $100 o $150 en reparaciones. Esto es lo que se llama deducible. La compañía de seguros paga el exceso sobre el deducible.

IV. Motorista no asegurado

Este seguro paga por daños ocasionados a una persona como resultado de un accidente causado por un chófer sin seguro de automóvil.

V. Comprensivo:

Este seguro paga por daños a su automóvil por cualquier otra causa excepto accidente; por ejemplo: paga por reparaciones causadas por robo, condiciones del tiempo, fuego, vandalismo.

Las siguientes clases de seguro las consigue a través de los Clubes de Automóviles, Compañías Gasolineras y las compañías de seguros:

I. Servicio en la Carretera

Este seguro paga por el uso de grúas y otros servicios (cambiar gomas o cargar una batería). Este tipo de seguro no es muy caro y es de gran ayuda. Es particularmente valioso cuando usted tiene un auto viejo, que está más expuesto a romperse.

II. Fianza

Este seguro ofrece fianza para salir de la cárcel. Como usted puede ser encarcelado por una violación de tráfico (como exceso de velocidad), este seguro puede ayudarle. Es de gran ayuda cuando viaja largas distancias.

III. Plan de Riesgo Asignado

Algunos individuos no pueden comprar seguro regular. Estas son personas con malos récords de guiar. Muchas veces son personas con muchos accidentes, muchas violaciones de tránsito, o personas a las que se les ha revocado la licencia. Este seguro asegura al chófer con malos récords. El plan ofrece cubierta completa, pero es bien caro.

¿LA CULPA DE QUIEN: LA SUYA? LA DE OTRO O NO CULPA?

Las leyes de automóviles cambian de estado a estado. En algunos, la edad legal para conducir es 16 años. En otros es 18. Las leyes sobre seguro de automóviles también varían.

En algunos estados no se requiere seguro para el chófer o el auto. En otros usted no necesita seguro para usted; solamente para la otra persona envuelta en un accidente. En otros estados, como Pennsylvania, no-fault y liability son los requisitos mínimos.

No-fault y liability quieren decir que:

1. Usted tiene por ley que tener protección básica contra daño personal. Su seguro cubre o paga por sus gastos médicos si usted se hace daño físico en un accidente (esto es protección no-fault).

2. Usted por ley debe tener cubierta por liability. Su seguro cubre o paga los gastos médicos y los daños causados a otros.

3. Usted tiene por ley que tener seguro contra el chófer no asegurado. Este seguro paga los gastos médicos y daños a la propiedad causados por un chófer no asegurado.

Diferentes personas tienen necesidades distintas en lo que a seguros se refiere. Estas necesidades son determinadas por la clase de carro, cantidad de dinero disponible y el tiempo y distancia que usted conduce diariamente.

Si usted tiene un carro nuevo, usted probablemente necesitará un seguro de cubierta completa. Así, si usted tiene un accidente, su inversión no se pierde. También, usted no tendrá que pagar por reparaciones costosas. Un seguro de cubierta completa usualmente incluye las cuatro primeras clases de seguro (no-fault; liability; choque y comprensivo). Algunas veces también incluye servicio en la carretera y prestación de fianza.

Si usted tiene un carro más viejo, usted quizá no quiere un seguro completo. Si sus gastos de seguro por dos o tres años es igual al valor del carro, usted probablemente debe tener menos seguro. Quizás usted solamente necesita seguro no-fault, liability y servicio en la carretera.

Como usted podrá ver, sus necesidades de seguro dependen de su carro y su situación. Mientras más cubierta tenga además de lo esencial, mayor será el costo de su seguro. También las diferentes compañías tienen diferentes precios. Por lo tanto, tómese su tiempo cuando vaya a comprar seguro. El precio de su seguro dependerá de:

1. Dónde vive - en un ciudad grande usted paga más.

2. Edad - hasta que una persona cumple 26 años, los seguros cuestan más. Los hombres jóvenes pagan más seguro que las mujeres jóvenes.

3. Cómo usa su carro - si usted no viaja mucho, su seguro será menos que si usa el auto para su trabajo.

4. Cuál es su récord como conductor - una persona sin accidentes o violaciones de tránsito paga menos que alguien con un récord cargado.

El costo de los seguros varía mucho dependiendo de su carro, cubierta y situación, además de su récord como conductor. Recuerde que la póliza más cara no es la que necesariamente le da la mejor cubierta. También, el plan más barato puede significar que no tiene suficiente seguro. Tómese su tiempo al comprar seguro; conozca sus necesidades; compare precios.

EJERCICIO: Las siguientes son preguntas que Victoria y Aura tienen que contestar en las formas de pólizas de seguro. Contéstelas como si usted estuviera solicitando seguro:

1. Nombre del solicitante:

2. Dirección:

3. ¿Ha vivido en la dirección presente por más de tres años?
sí_____ no_____

4. Descripción de los vehículos:

VEHÍCULO	MODELO	NOMBRE DE LA MARCA	IDENTIFICACIÓN	USO DEL VEHÍCULO

5. ¿Es su vehículo uno de mucho funcionamiento? sí____ no____

6. En los últimos tres años, ha tenido el solicitante algún accidente o violaciones a la ley de tránsito? sí____ no____
Explique.

7. ¿Tiene el solicitante algún problema físico? sí____ no____
Explique.

8. Se le ha suspendido alguna vez la licencia al solicitante?
sí____ no____

9. ¿Es financiado el vehículo del solicitante? sí____ no____

Lección II
Seguro de automóvil

ACCIDENTE DE VEHICULO TEMPRANO EN LA MAÑANA

Mientras guiaba hacia el trabajo esta mañana, un conductor de 28 años de edad se pasó una señal de PARE y chocó contra otro vehículo. El conductor que causó el accidente fué identificado por la policía como el Sr. Ferreira. El accidente causó serios daños al carro del otro conductor.

Afortunadamente, ambos conductores estaban protegidos con un seguro. Ninguno sufrió daño físico, pero el otro vehículo sufrió daños a la propiedad bien serios. Como el Sr. Ferreira cometió una violación de tránsito, tenía que pagar por los daños del otro carro. Dos testigos del accidente dijeron que el carro del Sr. Ferreira iba muy rápido.

EJERCICIO: Entendiendo la noticia

1. ¿Quién era el conductor del vehículo?
2. ¿A qué hora del día pasó el accidente?
3. ¿Cómo ocurrió el accidente?
4. ¿Hubo heridos?
5. ¿Hubo daño físico o daño a la propiedad?
6. ¿Cometió el Sr. Ferreira una violación a la ley de tráfico?
7. ¿Qué dijeron los testigos?
8. ¿Cuál fué la causa del accidente?

¿Qué hacer en caso de accidente?

1. Pare. Apague el motor.
2. Si una persona está herida, llame para conseguir ayuda o de primeros auxilios.
3. Si una persona está herida o el auto necesita ser remolcado, llene un informe del accidente.
4. Busque la información: nombre, dirección y número de la licencia del otro conductor y la identificación de los pasajeros y testigos.
5. Discuta los hechos solamente con la policía.
6. Llame a su compañía de seguro y de un informe completo.

EJERCICIO: Paree el vocabulario con la definición correcta.

accidente
robo
colisión
identificación
violación de tránsito
primera ayuda

conductor
daño corporal
daño a la propiedad
seguro
accidente con escape
prima

1. ____________________ es otra palabra para accidente.

2. ____________________ su nombre, dirección, fotografía.

3. ____________________ ayuda de emergencia.

4. ____________________ chófer.

5. ____________________ una pierna o un brazo roto.

6. ____________________ el costo del seguro.

7. ____________________ pasar una luz de tránsito o una señal de PARE.

8. ____________________ protección para usted y su propiedad.

9. ____________________ su carro le da a otro carro.

10. ____________________ cuando algo sucede a su vehículo otra propiedad

11. ____________________ su carro es robado.

12. ____________________ cuando alguien causa daño a su carro o a una persona y abandona el lugar del accidente sin informarlo a la policía.

EJERCICIO: Actuación

1. Usted quiere comprar seguro de automóvil. Visita al agente de seguro.

2. Usted está guiando hacia su casa desde el trabajo. Un carro pasa el Pare y choca contra su carro. ¿qué hace usted?

3. Usted es un policía en la escena de un accidente. ¿Qué hace usted?

4. Alguien roba su carro. ¿Qué hace usted?

EJERCICIO: Problemas con su seguro

José ha decidido pagar la prima de su seguro en 6 plazos durante el año. Esto quiere decir que su seguro le enviará 6 cuentas, una cada 2 meses. Su seguro incluye comprensivo a $100; colisión a $100; pagos médicos a $70; robo $60; y remalque $25.

1. ¿Cuál es el total de la prima de José?

2. ¿Cuánto debe pagar cada vez que recibe una cuenta?

El seguro de José cuesta mucho porque José es varón, soltero y menor de 25 años. El riesgo es más alto para él, que para una joven soltera de 25 años.

EJERCICIO:

1. El costo de la póliza de José es de $400.00. El quiere pagar en 8 plazos. ¿Cuánto debe pagar en cada plazo?

2. El costo de la póliza de José es de $600.00 ¿Cuánto debe pagar si quiere hacerlo en 4 pagos?

Lección II

Querida Linda,

Ayer mi vecino se fracturó un brazo. El no estaba en un accidente de automovil, ni se cayó de una escalera. Le pasó cuando trató de agarrar a Nicky y no pudo. Nicky es un perro blanco. Se cayó y sintió un dolor agudo en el brazo. Su esposa lo llevó inmediatamente al salón de emergencia del Hospital del Espírtu Santo dónde le tomaron radiografías. El doctor dijo que era una fractura delicada y que tal vez tendría que operarlo e insertar una placa de metal en el brazo. Afortunadamente Carlos tiene seguro con la Cruz Azul por su trabajo.

Hoy ví a Nicky corriendo suelto por mi patio. Corrí afuera y lo agarré por su cadena, pero cuando yo creí que lo tenía agarrado se me escapó. Decidí no perseguirlo porque no quería tener un brazo roto. De momento recordé que yo no tengo seguro médico.

Ahora veo lo tonta que he sido. A veces los accidentes pasan de la manera más rara. Creo que sería una buena idea comprar algún tipo de seguro.

Tu amiga, Ana

Ana aprendió que cuando las personas trabajan muchas veces tienen beneficios médicos como seguro por incapacidad. Todo patrón debe pagar los gastos por accidentes ocurridos en el trabajo. También al empleado se le da compensación por accidentes del trabajo para que tenga un salario semanal mientras se recupera.

Algunos compañías pagan Cruz Azul para sus empleados. Esta es una de las formas más razonables y mejores de seguro médico que puede tener una persona. Por una cantidad anual, usted tendrá casi 80% de todos sus gastos médicos y hospitalarios pagados. Algunas veces, las compañías incluyen la familia del trabajador, incluyendo los niños menores de 21 años.

Si su compañía no ofrece Cruz Azul, usted puede comprar un plan para usted y su familia, pero es bastante caro.

Si usted no tiene Cruz Azul, usted puede obtener seguro de salud en casi todos los demás compañías de seguros. Las tasas son razonables y puede recibir buena protección para usted y sus dependientes. No es suficiente con que solamente el trabajador tenga seguro médico. Todos los miembros de la familia deben estar cubiertos de alguna manera.

Es importante para usted saber si su trabajo ofrece alguna clase de seguro para heridas o accidentes fuera del trabajo. Averigue si usted y su familia están cubiertos. Si algún miembro de su familia no está asegurado, obtenga algún tipo de de seguro lo más pronto posible. Hoy en día todos necesitamos un plan de seguro médico para contrarestar el alto costo de los servicios médicos. No importa si es Cruz Azul, o el seguro de la compañía donde usted trabaja, pero todos debemos estar protegidos.

Cuando el tratamiento médico no va diridido a un caso muy serio, su mejor partida es una clínca de salud pública. Casi todas las comunidades tienen una. Estas están al servicio de personas que no pueden pagar los doctores o los hospitales privados. Todos son servidos de igual manera, aunque no tengan mucho dinero. Los pagos están basados en el ingreso anual; así que puede hacerse un arreglo.

Si usted o algún miembro de la familia es mayor de 65 años, trate Medicare. Medicare es un programa del gobierno diseñado para ayudar a las personas mayores a pagar por el tratamiento médico que necesitan. Para averiguar sobre este programa visite la oficina de Seguro Social más cercana; allí podrá conseguir toda la información que necesite.

PREGUNTAS

1. La mejor época para conseguir algún tipo de seguro de salud es:
   a. antes de que ocurra una emergencia.
   b. inmediatamente después de la emergencia.
   c. durante la emergencia.
   d. al principio del año.

2. Cuando un empleado sufre un accidente en el trabajo, el patrón cubre los gastos del empleado con:
   a. Medicare y Seguro Social.
   b. compensación del empleado y seguro por incapacidad.
   c. Medicare y compensación del empleado.
   d. Medicare y seguro por incapacidad.

3. Usted debe alguna clase de seguro de salud para:
   a. solamente la persona que trabaja.
   b. solamente los adultos.
   c. solamente los adultos y los niños mayores de 21 años.
   d. solamente la señora del servicio doméstico.
   e. todos los miembros de la familia.

4. Un buen lugar para obtener buen servicio médico a bajo costo en casos leves:
   a. una clínica de salud privada.
   b. una clínica de salud pública.
   c. un hospital privado.
   d. un hospital público.
   e. un spa público.

PREGUNTAS

5. Cuando una persona tiene 65 años o más, puede recibir cuidado médico completo. El mejor sitio para obtener información sobre esto es:
   a. la clínica de salud privada.
   b. la oficina de Seguro Social.
   c. la alcaldía municipal.
   d. la oficina de la Cruz Azul.

6. La Cruz Azul es:
   a. una agencia del gobierno.
   b. beneficios médicos para los ancianos solamente.
   c. una forma de seguro de salud disponible para el público en general.
   d. una compañía de seguros privada que también ofrece seguro contra incendio.

7. A. Haga una lista de dos razones por las que todas necesitamos algún tipo de seguro médico antes de que ocurra una emergencia.

   B. Cuatro tipos de seguro médico o beneficios médicos que están disponibles para el público.

   C. Explique cuales miembros de la familia necesitan seguro de salud (¿y por qué?)

8. Explique a otra persona la necesidad de tener un buen seguro de salud. (Recuerde, la persona a quien usted le está hablando no quiere comprar seguro de salud por el gasto adicional. Es su trabajo convencerlo de obtenerlo.)

¿ES SU MANTA DE SEGURIDAD LO SUFICIENTEMENTE GRANDE?

¿Qué clase de seguro de vida tiene usted? ¿Qué clase de protección le provee? Estudios han demostrado que pocas personas están seguras sobre sus necesidades de seguro.

I. Beneficios de seguro ofrecidos por el gobierno:

El Seguro Social es la mayor fuente de seguridad económica para muchos norteamericanos. El acto de Seguro Social fué aprobado en 1935. Comenzó como un plan de pensión para personas retiradas. Desde entonces ha tenido muchas revisiones. El Seguro Social ahora provee más protección que la que ofrecía en 1935 cuando fué puesto en vigor.

-----Provee pensiones para que los trabajadores retirados tengan un ingreso para subsistir después de los 65 años. Provee pensiones reducidas para los trabajadores que se retiran a los 62 años.

-----Ofrece beneficios a sobrevivientes. Si usted muere, su familia obtiene pagos de sustento hasta que sus niños alcancen la edad de 18 años.

-----Provee beneficios por incapacidad a cualquier edad. Usted y su familia pueden reclamar beneficios si queda incapacitado para trabajar por problemas de salud o algún accidente serio.

-----Ayuda a pagar gastos hospitalarios. Este es el programa de salud llamado Medicare. Este le ayuda a pagar los gastos de hospital después de los 65 años. Usted puede obtener seguro de salud adicional por poco dinero a los 65 años. Esto le puede ayudar a pagar los gastos de los médicos.

Es una buena idea averiguar su expediente de Seguro Social cada tanto. Para obtener esta información, obtenga una tarjeta postal de la oficina de Seguro Social. Firme esta tarjeta con su nombre, dirección y número de Seguro Social para obtener una copia de su expediente.

¿COMO OBTENER BENEFICIOS DE SEGURO SOCIAL?

José murió en un accidente de automóvil. Su muerte fué un golpe enorme para su familia. Otro golpe fué la pérdida de su ingreso. Aún así, la familia tenía que pagar otros gastos y alimentarse. Por lo tanto, la esposa de José decidió llenar una solicitud para beneficios de sobrevivientes. En la oficina de Seguro Social donde solicitó le pidieron prueba de edad de sus niños, y de su matrimonio con José. Le tomó un tiempo en coleccionar todos estos documentos; lo que causó en el retraso de los pagos.

Es recomendable que conozca qué información le pedirán en la Oficina de Seguro Social. Usted nunca podrá estar seguro de cuándo tendrá que usarlos. Así que, prepárese antes de que llegue el momento de necesitar los beneficios.

II. ¿Es suficiente con el Seguro Social?

El Seguro Social le da cierto tipo de seguro de vida. Un trabajador joven no está completamente asegurado hasta que haya contribuído al Seguro Social por diez años. Si algo le sucede a esta persona, los pagos son bien pequeños. Aún para la persona que está completamente asegurada, los beneficios podrían ser insuficientes para cubrir todos los gastos. ¿Qué seguro adicional debe comprar? Depende de sus necesidades presentes y futuras. También depende del presupuesto de su familia.

Juan y su esposa tienen dos niños pequeños. Juan provee el ingreso. Su esposa se queda en la casa cuidando de los niños. Tienen un presupuesto bien limitado. Sus beneficios de Seguro Social no serán suficientes si algo le sucede a él. Juan quiere saber qué clase de seguro puede comprar mientras tiene un salario bajo. También quiere saber si esa clase de seguro le dará a su familia la protección necesaria.

Luego de un tiempo Juan y su familia decidieron comprar un seguro de vida "terminable". Éste paga beneficios a los sobrevivientes de la persona a nombre de quién está escrita la póliza.

Juan habló con un agente de seguros de una agencia de buena reputación. Averiguó que las primas en este tipo de seguro eran más bajas cuando la persona es joven. Además este tipo de seguro le da beneficios de muerte igual al valor de la póliza por el tiempo que dure el seguro. Juan también aprendió que una persona puede renovar la póliza si así lo desea. Lo peor de la póliza es que es más cara a medida que la persona va entrando en edad. Además, el seguro "terminable" no acumula valor monetario. Por lo tanto, Juan quisiera cambiar a un seguro "directo" de vida que él y su familia puedan pagar. Por ahora, Juan pensó que el seguro "terminable"puede cubrir las necesidades de su familia.

III. ¿Qué tipo de seguro de vida es el mejor?

Un seguro de vida total o directo cuesta más que un seguro terminable. Esto es porque a través de un período de años usted puede acumular un valor monetario en su seguro de vida completo. Usted puede tomar dinero prestado contra su valor monetario. Y los pagos, en este tipo de seguro, permanecen igual a través de los años.

Las siguientes tablas muestran la diferencia entre pólizas "completas" o "terminables".

Póliza de Vida Completa de $10,000

Edad	Pagos Anuales	Valor Monetario	Beneficios por Muerte
35	$180	0	$10,000
45	$180	$1,600	$10,000
55	$180	$4,000	$10,000

Póliza de Vida Terminable $10,000

35	$ 66	0	$10,000
45	$107	0	$10,000
55	$200	0	$10,000

Una póliza de vida terminable tiene un valor monetario de cero. Los pagos en este tipo de seguro siguen aumentando mientras usted envejece.

Por otro lado, los pagos en una póliza directa siguen iguales durante toda su vida. El valor monetario sube según pasa el tiempo. La póliza terminable y la completa o directa son los dos tipos principales de seguro de vida. Hay variaciones de estos dos tipos en los detalles. Las tasas y los beneficios pueden variar de compañía a compañía. Así que usted debe tamarse su tiempo para averiguar dónde le ofrecen los beneficios más altos a un costo más bajo.

Debe averiguar la reputación de la compañía antes de comprar seguro. También debe averiguar si le resultará fácil contactar a su agente en caso de emergencia. Usted debe considerar estos puntos antes de comprar su póliza.

¿Es su manta de seguridad lo suficientemente grande?

Cada persona debe tener suficiente protección en cuanto a seguros se refiere. Si usted entiende sus necesidades de seguro y las diferentes clases de protección, usted puede obtener la clase de seguro que usted necesita. Entonces, usted estará preparado si se ve envuelto en una emergencia.

COMPRANDO UN AUTOMÓVIL

LECCION I: COMPRANDO UN AUTOMÓVIL NUEVO

Carmen y su esposo Pablo decidieron que necesitaban un carro nuevo. Ellos tenían un Ford Mustang del año 1972 que podrían entregar a cambio.

Fueron a un salón de exhibición y hablaron con el vendedor. Le enseñaron el carro que a ellos les gustaba. Luego Pablo y Carmen llevaron al vendedor a ver el Ford Mustang. Tenía una abolladura en el guardafango izquierdo. El vendedor lo guió alrededor del lote. Miró el odómetro y leyó las millas. Tenía 68,000 millas. Entraron de nuevo al salón de exhibición y fueron a ver el precio. Luego restó el costo de la reparación del guardafango y restó esa cantidad del valor del carro. Recién entonces le pudo decir a Carmen y a Pablo el precio total.

El distribuidor les dijo que él podría arreglar el financiamiento del carro. Les dijo además cuánto tendrían que pagar de inmediato y cuánto tendrían que pagar mensualmente. Ellos decidieron pensarlo. También decidieron consultar con su banco acerca de un préstamo. Los autos nuevos son muy caros. Si usted no tiene un carro usado para dar como entrega inicial el pago inmediato será más alto y los pagos mensuales también. Antes de comprar un carro, debe decidir cuál es carro que usted y su familia quieren y pueden pagar. Haga una lista de las características o accesorios que sean más importantes.

He aquí algunas preguntas que puede hacerse usted mismo:

Tamaño: ¡Cuántas personas viajarán en él?

Millas por galón: ¿Es económico? ¿Cuántas millas hace por galón?

Accesorios: ¿Qué accesorios adicionales necesito? Algunos accesorios aumentan el costo del auto pero no son necesarios para su funcionamiento: "power steering", gomas con banda blanca, ventanas automáticas, aire acondicionado. Estos son accesorios buenos pero no necesarios.

ACTIVIDAD: Haga una lista de las cosas que desearía tener en un carro nuevo. ¿Por qué son importantes para usted? Usted podrá ahorrar algún dinero en un auto nuevo si lo compra al final del verano cuando los distribuidores están ansiosos por vender todos los autos del año anterios, antes de que lleguen los nuevos modelos en septiembre. Busque las ventas de liquidaciones de autos de modelo anteriores que vienen anunciadas en los periodicos.

Otras ideas al comprar carros nuevos:

1. Asegúrese que entiende exactamente lo que cubre el precio básico del automóvil. Observe que el vendedor no le agregue cargos de preparación como capa protectora, etc.

2. Conozca su garantía. La mayoría de las garantías prometen que la compañía le reparará todos los defectos en las piezas y mano de obra por 12 meses o 12,000 millas. Lo primero que ocurra determinará el final del periódo de garantía.

3. Busque el mejor financiamiento para su nuevo carro. El distribuidor o casa vendedora puede bajar el precio del auto si usted lo financia por medio de él, pero puede añadir más interés o cargos por financiamiento.

COMPUTE:

1. Mi padre viaja 12,000 millas al año. El compró su automóvil en 1971. ¿Cuántas millas tendrá en su auto ahora?

2. Adela compró un carro en 1974 y lo usó por tres años. Cuando yo lo compré en 1977 el odómetro marcaba 26,000 millas. ¿Cuántas millas manejó Adela cada año? Yo he manejado 9,000 millas por año desde que lo compré. ¿Cuántas millas tiene el auto ahora?

LECCION I: CARROS USADOS

Amalia y su hermana Adela necesitaban un carro. Habían ahorrado un poco de dinero y decidieron que finalmente tenían dinero suficiente para comprar un auto usado.

Fueron a varios vendedores de autos usados. Amalia vió un Pontiac Convertible que le gustó en el lote de Carros Usados de Julio. Se montó en el carro y vió que el odómetro marcaba 58,000 millas. El auto era del 1974.

Adela tenía sospechas. Sabía que los dueños de los lotes pueden hacer que un auto se vea bien en el lote, pero puede caerse en pedazos una semana después de llevarlo a casa. Además, el vendedor no sabía quién era el dueño anterior.

Amalia quería ese carro, pero pensó que le pediría a su primo Vincente que examinara el auto antes que ellas lo compraran. Vicente era un mecánico de autos, y Adela sabía que él le daría una opinión honesta acerca del carro.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué las hermanas fueron a varios lotes de carros usados?
2. ¿Por qué es buena idea saber quién era el dueño anterior del auto?

¡No se deje engañar por la presión que ejerza el vendedor! ¡Recuerde, usted es el que va a gastar su dinero y tiene el derecho a hacer una buena decisión.

Esta es la lista que hizo Vicente de cosas que uno debe velar cuando compra un carro usado:

EL EXTERIOR:

1. Mire el carro por todos lados. Busque plastas de pintura o áreas repintadas. Esto puede indicar que el carro ha estado en un accidente y ha sido reparado.

2. Busque señales de moho, especialmente en los guardafangos de las ruedas, detrás de los parachoques y alrededor de las plataformas debajo de las puertas.

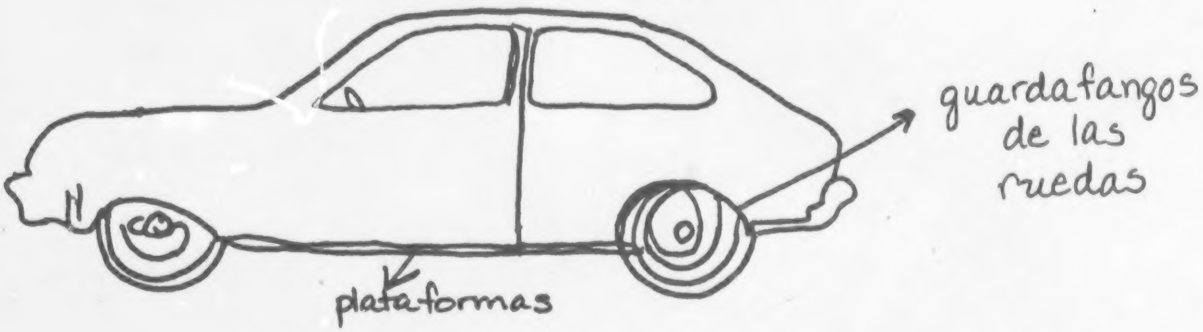
3. Examine los parachoques y la tirilla de cromo para ver si están en buenas condiciones.

4. Déle un examen rápido a los amortiguadores. Empuje hacia abajo en todas las esquinas del carro y luego déjelo ir. Si el carro continúa rebotando, probablementa tiene los amortiguadores muy usados. Tendrán que ser reparados.

5. Las juntas de suspención y los ejes de las ruedas pueden costar mucho dinero. Usted no puede verlos, pero puede probarlos. Para hacer esto, aguante una de las ruedas delanteras hacia arriba

y mueva fuertemente de un lado a otro. Si se balancea mucho, o si oye ruidos, el carro necesita reparaciones.

6. Examine bien las gomas. Debe poder introducir un centavo en la banda. El desgaste desparejo en las gomas indica que el auto necesita alineamiento de gomas. También examine si tiene una goma de respuesto en el baúl.



EXAMINE BAJO EL BONETE:

1. Busque por señales de desgaste o goteo en las mangas de goma y la correa del abanico.

2. Cualquiera de las observaciones siguientes es indicación de un problema mayor:
   a. aberturas en el bloque del motor o señales de que fué soldado.

   b. goteo de aceite.

   c. el radiador está grasoso o mohoso.

INTERIOR:

1. Examine los asientos, alfombrado y debajo de las alfombritas del piso.

2. Pruebe las cerraduras de las puertas y las agarraderas de las ventanas, y mire si las ventanas suben y bajan fácilmente y si cierran completamente.

3. Pruebe la bocina.

4. Prenda la ignición dándole vuelta a la llave, pero no ponga a correr el motor.

5. Examine si los instrumentos interiores funcionan, incluyendo las luces de señales, señal de intermitencia, luces delanteras, luces traseras, y limpiadores del cristal delantero.

OPERACION

1. Prenda el motor, asegurándose que todas las luces de emergencia se apagan.

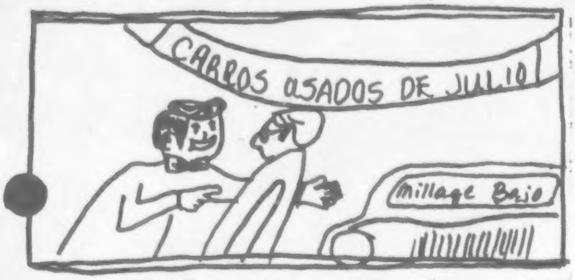
2. Maneje el carro.

3. Examine el agarre de los frenos.

¿Corre suave el motor?
¿Coge los cambios la transmisión?

4. ¿Es fácil de conducir?
5. ¿Calienta la calefacción?

La compra de un auto usado puede ser arriesgada, porque el carro puede fallar con más facilidad que un carro nuevo. Sin embargo, un carro usado puede ser una buena inversión y puede ahorrarle mucho dinero. Cuando compre un automóvil recuerde:



--No deje que los vendedores influyan en sus decisiones.

--Evite comprar de prisa y tenga un mecánico para examinar el carro antes de poner un depósito.

--Sea paciente, no tome una decisión apurada.

Recuerde, un carro puede ser bueno si Ud. sabe elegirlo con inteligencia.

Si a pesar de sus mejores esfuerzos, sigue teniendo problemas con su carro, probablemente necesitará ayuda. Su agencia local de protección del consumidor puede ayudarle. También hay un grupo recién organizado llamado el Auto Consumer Action Panel (AUTOCAP). La dirección de este grupo es:

Pennsylvania Automotive Association
Box 2955
Harrisburg, PA. 17105

Además:

Si usted necesita ayuda, puede llamar

Legal Aid of Chester County
27 S. High Street
West Chester, Pa. 19380 436-9150

Chester County Consumer Protection Agency
High & Market
West Chester, Pa. 19380 431-6150

Chester County Legal Aid Society Inc.
212 Church Street
West Chester, Pa. 19380 933-3901

Better Business Bureau of Eastern Penna.
1218 Chestnut Street
Philadelphia, Pa. 574-3600
1-800-462-4059

Consumer Affairs-Delaware County Ofc.
2nd & Orange
Media, Pa. 891-2439

Para encontrar un mecánico que inspeccione su auto, llame a una estación de gasolina o garage. Puede encontrarlas en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo "Estaciones de Servicio."

Lección III MANTENIMIENTO

Vicente fué a ver el carro. Sabía que Amalia lo quería, pero decidió qu el auto no era una buena compra. Probó el motor del convertible y no funcionaba. Además, pensó que el dueño del lote había virado el millage en el odómetro.

Afortunadamente para sus primas, él buscó en los clasificados por carros y encontró uno que sonaba bien. Llamó y encontró que el carro había tenido un solo dueño y que lo guardaban en un garage. Vicente fué con Amalia y Adela a examinarlo y a manejarlo. Estaban muy contentos porque estaba en mejor condición que el Pontiac convertible y los dueños pedían menos dinero.

Vicente les dijo a sus primas que solamente habían aprendido la primera lección acerca de automóviles. Ahora tenían que aprender cómo cuidar de él. Amalia dijo que ella iba a llevarlo al garage, y dejar que "el mejor mecánico que ella conocía cuidara de su auto." A Vicente le gustó el cumplido, pero le dijo que todos deben saber cómo probar ciertas cosas en un automóvil.

Esto fué lo que Vicente le dijo a sus primas:

"El mejor modo de cuidar un carro es prevenir problemas. Deben seguir las reglas para el mantenimiento que aparecen en el Manual del Dueño. Este manual les dirá lo que deben hacer para mantener el carro corriendo bien. También les dirá cuando esas cosas deben hacerse. Es importante seguir el Manual del Dueño para evitar problemas y muchas reparaciones."

Todas las personas que manejan un auto deben saber:

1. Llenar el tanque en una estación de servicio.
2. Probar el aceite y echarle más si es necesario.
3. Saber cuándo las gomas están gastadas.
4. Saber echarle aire a las gomas.
5. Saber cuando el nivel de agua está bajo en la batería y echarle más.
6. Saber cambiar una goma.

A menos que usted sea un experto en cuidado de automóviles, y pueda hacerlo todo sólo, debe saber de un buen mecánico que haga reparaciones en su carro. Muchas veces cuando llega el tiempo de la inspección, él puede decirle qué cosas hay que reparar para que el carro pase la inspección. Si es honesto, le mostrará las piezas dañadas para que usted vea que era necesario cambiarlas.

Finalmente, Vicente les dijo a sus primas que hay algunos problemas relacionados con el clima donde vive la persona. Por ejemplo, el moho o corrosión es un problema característico de las ciudades del norte del país y a lo largo de las costas. La sal, que se usa para derretir la nieve en las carreteras, es el principal factor de la corrosión. Por lo tanto, es importante lavar el carro a menudo para que la sal no se acumule, particularmente en los guardafangos.

Mientras es importante para la gente en las partes del norte recordar que tienen que poner descogelante en sus motores; los que guían en climas calientes tienen que poner un líquido que prevenga el calentamiento del motor y seguir añadiendo más cuando sea necesario. Hay otras cosas que deben hacer, como vaciar el sistema completo; luego lavarlo para probar las mangueras contra aberturas y escapes.

El mejor modo de controlar que todo el mantenimiento necesario se haga a tiempo es llevando un récord de todos los trabajos hechos en ver cuánto aceite y combustible usa su carro. De este modo, si hay cambios en el uso de combustible, usted podrá detectar problemas rápidamente.

También mantenga un récord de servicio. Este le indicará cuándo deberán hacerse los trabajos. Un récord de las millas le indicará si su carro está funcionando bien. De este modo, los récords sirven bien su propósito.

REQUISITOS DE INSPECCION:

GOMAS: Las gomas deben estar enteras: sin cortes, abolladuras ni bultos, y con un mínimo de 2/32" de caucho.

FRENTE Y GUIA: El auto no pasará la inspección si: tiene desgaste excesivo y soltura en el extremo del frente del guía, o tiene roturas, o el frente está defectuoso.

LUCES: Las luces delanteras deben estar operando propiamente, también deben estar ajustadas correctamente para luces altas y bajas. El indicador de luces altas debe estar funcianando correctamente. Todas las demás luces en el exterior del auto deben operar bien: luces traseras, luces de pare y de señales.

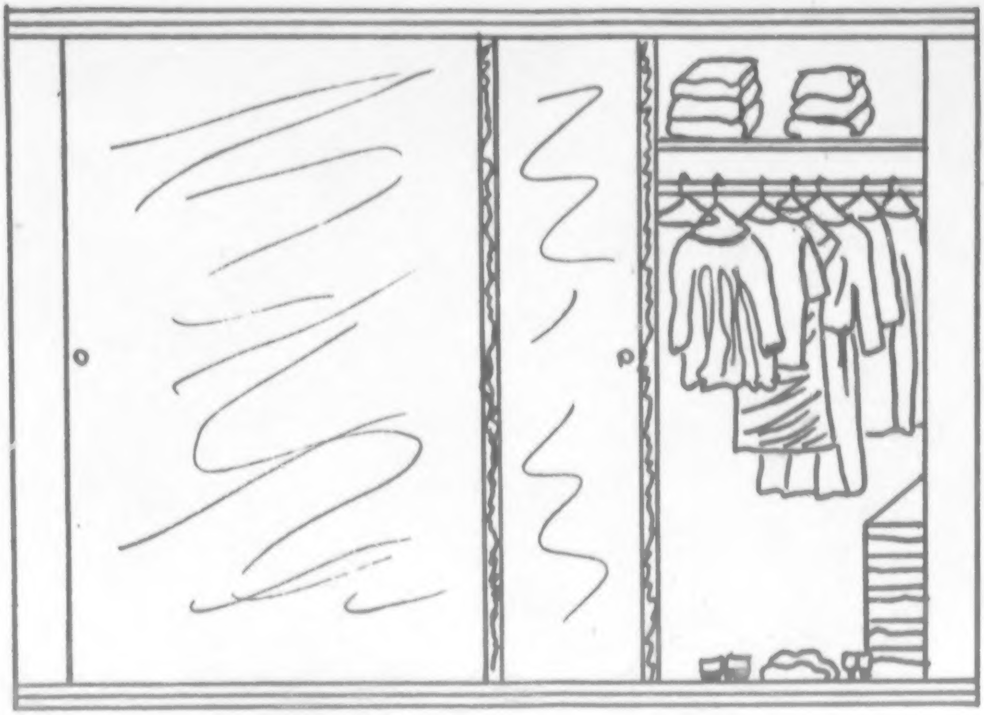
FRENOS: Frenos de pedal - deben detener el carro en 30 pies cuando el auto está corriendo a una velocidad de 20 MPH.
Freno de mano - Todos los aspectos mecánicos de este freno deben estar en condiciones de usarse. Debe detener el auto a 75 pies cuando está corriendo a una velocidad de 20 MPH. Si el carro tiene freno de estacionamiento, debe sostener el auto en una inclinación de 25%.

OTROS: Los limpiadores del cristal delantero deben funcionar efectivamente. El cristal delantero y las ventanas no pueden tener defectos, según requiere la ley del estado.

PREGUNTAS PARA EL ANUNCIO CLASIFICADO:

1. ¿De qué color es el Cadillac Calais del año 1968?
2. ¿Cuántos cilindros tiene el Camaro del año 1970?
3. ¿Qué tipo de Dodge puede comprar por $1900?
4. ¿De qué año es el Chevrolet Belair?
5. ¿A qué número llama para comprar un Chevrolet por $500?
6. ¿Tiene "power steering" el Chevrolet Impala Convertible?
7. ¿Tiene radio el Cadillac Coupe de Ville del año 1965?

VESTIDO



VESTIDO

Conteste estas preguntas para saber cuan informado está usted acerca de la compra de ropa. Haga un círculo alrededor de la contestación correcta.

cierto - falso 1. A largo plazo, siempre es mejor comprar la ropa de mejor calidad que usted pueda pagar.

cierto - falso 2. La ropa casi siempre se ve mejor si corresponde a su figura, estilo, colorido y personalidad.

cierto - falso 3. La ley requiere que la vestimenta tenga una etiqueta con el contenido textil y las instrucciones para lavado.

cierto - falso 4. Para vestir bien, debe tenerse mucha ropa.

CONTESTACIONES

1. La número uno no siempre es cierta. Puede ser económico comprar ropa de menor calidad si--
   - --planea usarla poca veces
   - --el estilo es una moda pasajera
   - --está comprando ropa para un niño en edad de rápido crecimiento.

   Sin embargo, si planea usarla por largo tiempo, la ropa de mejor calidad que usted pueda pagar es una mejor compra.

2. La número dos es cierta. Su peso, estatura y estructura del cuerpo le dicen qué estilo de vestimenta se verá mejor en usted. Mídasele y mírese en un espejo para una mirada más de cerca.

   --Algunos colores lucen mejor en usted que otros. Si quiere verse más alta, use colores templados como rojo, amarillo y anaranjado. También puede usar cualquier otro color vivo o brillante para lucir más alto. Si quiere lucir más baja escoja colores más frescos como azul, verde y violeta. Colores oscuros u opacos le hacen lucir más bajo.

   --Colores frescos lucen bien en una persona con ojos azules o grises.

   --Si tiene ojos marrón, verdes, o color avellana trate colores templados.

   Escoja colores que disfrute. Acerque cualquier pieza de ropa a su cara. Su espejo le ayudará a decidir si determinado color luce bien en usted o no.

   --Compre ropa que vayan con su personalidad. Con ésta se sentirá más cómodo porque lucirá mejor en ella.

   --Compre estilos en los que se sienta más a gusto, y se vean mejor en usted. De este modo, su ropa le durará más y siempre sentirá que luce bien. Así no tendrá que escoger las piernas o alargar los brazos para poder ponerse lo último en la moda.

Tabla para vestido

Color de pelo (marrón, rubio)

Color de ojos (azul, Marrón)

Tamaño exacto: ____________________

Estilo deseado: ____________________

Colores para complementar mis razgos personales:

____

____

____

Colores que debo evitar:

____

____

____

3. La número tres también es cierta. La ley exige que toda la ropa lleve etiquetas permanentes con instrucciones de lavado. Esta etiqueta también debe incluír las fibras del tejido. Un comprador inteligente lee todas las etiquetas cuidadosamente para instrucciones especiales.

Una buena etiqueta le dice:

1. la marca
2. característericas especiales
3. Instrucciones de lavado y cuidado
4. tamano
5. contenido texil

Ejemplo:

Modas ABC
Planchado permanente
Lávase en agua tibia
No necesita planchado
 si seca en secadora
Tamaño 10
50% algodón
50% poliester

Términos que puede encontrar en las etiquetas:

Algodón - fuerte, color permanente, resiste calor y polilla. Aunque se arruga con facilidad y no sostiene filo, es usado en mucha vestimenta.

Lana - caliente, absorbente, color permanente y elástico. No resiste el blanqueador o la polilla y debe ser lavado en seco.

Nilón - probablemente la fibra más resistente hecha por el hombre. Es muy versátil y foma forma fácilmente, pero el nilón decolora y no es aborbente.

Poliester - resiste las arrugas, mantiene su forma y puede ser combinado con otras fibras. 100% poliester carece de absorbencia. Tiene color permanente y es resistente al sol,moho, perspiración y polilla.

Rayón - La primera fibra hecha por el hombre. Es suave, cómoda y altamente absorbente, pero no lava bien.

Acrílico - imitación de la lana, no resiste mucho el calor. Los abrigos de imitación de lana son frecuentemente hechos de acrílico.

Lavado en seco - La ropa con esta instrucción en la etiqueta debe ser lavado comercialmente.

Lávese a mano

Cuélguese para secar

Séquese en máquina

Séquese en una superficie plana

Séquese sin exprimir

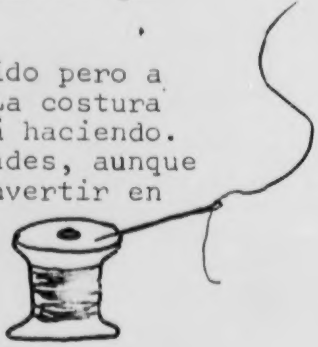
Mire en el vestuario de su familia y lea las etiquetas. Cada tela necesita un cuidado especial. Es importante seguir las instrucciones de la etiqueta. Si no lo hace su ropa perderá su forma y color. Además, ahorrará tiempo y dinero si compra ropa de uso diario (permanent press) que necesita menos cuidado y será más barato para mantenerla limpia. Recuerde que puede ahorrar dinero se su ropa es lavable en lugar de ser lavada en seco.

4. La número cuatro es falsa. No es necesario tener mucha ropa para vestir bien. Para muchas personas, después de pagar el alquiler, alimentos, luz, agua, teléfono y otros gastos, no es mucho lo que resta para comprar ropa. Aún así puede vestir bien sin tener mucha ropa.

Para planear sus necesidades futuras, considere la cantidad de dinero que puede invertir. Luego mire la ropa que usted y su familia ya tienen. Descubra algunas cosas entre las ropas que ya no usa. Se sorprenderá al descubrir cuánta ropa puede combinar, o cambiar de estilo. Esto puede disminuir la cantidad de ropa que debe comprar. Así el dinero que tiene llegará más lejos.

La costura puede resultar en largo tiempo consumido pero a la misma vez buena recompenza para muchas personas. La costura puede resultar económica, pero, debe saber lo que está haciendo. Cursos de costura básica se ofrecen en muchas localidades, aunque se recomienda que la persona tome el curso antes de invertir en una máquina de coser, accesorios y tela.

Cuando se tienen niños, la costura puede ser fácil y económico.



Comprando ropa con un presupuesto

A todos nos gusta siempre lucir bien. Un buen escogido de ropa nos ayudará a lograr esto. Si, como muchas personas, solamente tiene una cantidad limitada de dinero para invertir en ropa, de todas maneras puede vestir bien.

Para comprar ropa con un presupuesto, haga una lista de las necesidades y gustos de la familia. Pueden haber algunos artículos en la lista que pueden posponerse. Pueden haber otros que son bien necesarios.

Los artículos de la lista que usted debe obtener inmediatamente son sus necesidades. Para satisfacer sus necesidades, haga un escogido de su ropa vieja. Aquellos que ya son inservibles, que no pueden cubrirse de algún modo, esos debe comprar. Así cuando compre ropa, busque ventas especiales y compre cuidadosamente.

Los artículos en la lista que pueden esperar son sus gustos. Los gustos son adicionales. Si aún tiene dinero después de comprar las cosas necesarias, entonces puede comprar aquellos artículos menos necesarios. Los gustos deben comprarse tan cuidadosamente como los artículos más necesarios. Seleccione aquellos que duren más y que puedan usarse por más tiempo. Nunca compre los gustos hasta que las cosas necesarias estén cubiertas.

Cuando se compra la ropa inteligentemente, es posible vestir bien por poco dinero. Debe planificar sus necesidades al vestir cuidadosamente para que pueda obtener más por su dinero. Haga un escogido de su ropa vieja; aproveche ventas especiales. Haga todo lo posible por obtener por menos. Coordine su vestuario alrededor de dos o tres colores; luego compre accesorios para combinar. Siempre mídase la ropa antes de comprarla. Los tamaños no son uniformes y las alteraciones cuestan tiempo y/o dinero. Examine la terminación de los artículos antes de comprar. Asegúrese de que los ruedos tengan suficiente costura para bajarlos si es necesario. No compre ropa simplemente porque está en venta, especialmente se el color y el estilo no es el adecuado. Compre toallas, sábanas, etc. en especial o en tiendas de descuento. Compre ropa fuera de estación. Compre ropa duradera y que no encoja fácilmente.

Calendario para ir de compras

enero - ropa de invierno, zapatos, botas, carteras, ropa de bebés, abrigos para la casa, medias.

febrero - ventas del Cumpleaños de Washington, abrigos de invierno para damas, liquidación de ropa de invierno.

marzo - ropa para caballeros y niños.

abril - liquidación de Pascua, ropa de bebés.

mayo - carteras, ropa interior de mujer.

junio - ropa de niños, telas, ropa deportiva.

julio - liquidación de ropa de verano.

agosto - expeciales de vuelta a la escuela.

octubre - ventas especiales del Día Descubrimiento de América; medias.

noviembre - ventas del Día de Acción de Gracias; especiales Pre-Navidad.

diciembre - ventas especiales después de Navidad.

Necesidades y Gustos en el vestir

ROPA QUE TENGO	DE USO DIARIO	DE TRABAJO	DE VESTIR	VERANO	INVIERNO
ABRIGO	✓				✓
TRAJE	✓		✓	✓	
TRAJE					✓
CAMISA		✓		✓	
ZAPATOS	✓				✓

Colores complementarios: ______________________

____

____

Necesidades: ______________________

____

____

ZAPATOS

No compre zapatos incómodos; no deben necesitar amansarse. Nunca pase zapatos de un niño a otro. Los zapatos tienden a tomar la forma del pie de su primer dueño. Los zapatos durarán más si se les descansa un día entre usadas. Los zapatos de plataforma son peligrosos para los pies. También pueden hacer el daño a los tobillos, a las piernas, y a la espalda. La moda o estilo no debe ser sustituída por la comodidad. Compre zapatos en la tarde, cuando los pies están más grandes. Cada pie tiene diferente tamaño, mida ambos mientras está parado y sentado. Los zapatos deben comprarse del tamaño del pie más largo.

VESTIMENTA

Eran las tres de la tarde. Carolina Moreno acaba de bajarse de la guagua escolar. Caminó a su casa y dijo, "Mami, estoy en casa."

"Muy bien," contestó la señora. "Qué hay de nuevo?"

"No mucho," dijo Carolina, "pero aquí hay una nota de mi escuela."

Su mamá leyó, "Debido al aumento de los costos y de la inflación, es necesario que nuestras escuelas adopten un programa de austeridad temporeramente. Vigilaremos cuidadosamente nuestros gastos."

Esa noche cuando Tomás Moreno llegó a su casa después del trabajo le dijo a su esposa que la fábrica donde trabaja sería cerrada por dos semanas debido a la escaséz de gas.

Tomás dijo, "Va a ser muy difícil sin dinero."

Amalia Moreno dijo, "Bueno, Tomás, creo que tendremos que tener nuestro propio programa de austeridad. De ahora en adelante, tendremos que pensar bien al hacer las compras. Deben haber muchas formas de mejorar nuestros hábitos al comprar."

"Mami," dijo Carolina, "recuerdas el suéter que me compraste en especial. Me gusta mucho, pero no creo que fué una buena compra, porque la etiqueta dice "lavado en seco solamente."

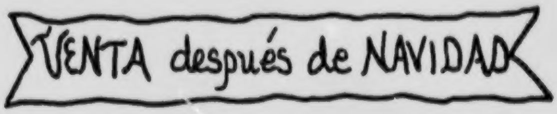
"Si, Carolina, debí haber leído la etiqueta; muchas veces comprar en especiales no es muy económico. El lavado en seco puede correr en una gran cantidad de dinero. Otra manera de obtener buenas compras es examinando la terminación de la ropa antes de comprar. Acuérdate de la nueva blusa de tu prima, Anita. Se rompió en la primera lavada. La tía Catalina estaba en lo correcto al devolverla a la tienda."

"Tomás," dijo Amalia, "pronto necesitarás una nueva chaqueta. Estoy segura de que podemos comprarla por buen precio si esperas a la venta anual de abrigos después de Navidad."

"De todas formas, estamos tratando de mejorar nuestros hábitos al ir de compras, ¿no es así?" dijo Tomás. "Estoy seguro de que podré encontrar un abrigo que me guste entonces."

"He notado que he aumentado algunas libras," dijo Amalia. "¡La sorpresa que me di cuando me di cuenta de que los pantalones no tienen suficiente margen en la costura para a llevarlos! Como tenga tela creo que voy a ahorrar algún dinero cosiendo un par de pantalones. La próxima vez me fijaré que las costuras tengan buen margen para alteracones."

"Sé que todos tenemos necesidades y gustos en lo que a ropa se refiere," dijo Tomás, "pero cuando la situación está difícil la familia tiene que ser cuidadosa al gastar su dinero en ropa. No siempre se pueden seguir todas las últimas modas y estilos. Creo que tenemos que ser más inteligentes al comprar la ropa."



ACTIVIDADES

I. Marque las oraciones que son ciertas:

_____1. "White sales" quiere decir que la tienda está vendiendo sábanas, toallas, frisas, etc.

_____2. Si sabe su tamano no es necesario probarse la ropa antes de comprarla.

_____3. Los cuadros y las rallas deben combinar en toda la pieza de ropa.

_____4. "White sales" siempre quieren decir que está obteniendo una verdadera compra en sábanas y toallas.

_____5. Puede hacer buenas compras de catálogos bien reconocidos.

_____6. Nunca pase zapatos de un niño a otro.

_____7. Estilo es más importante que comodidad.

_____8. El sótano de descuento puede vender estilos de diseñadores así como irregulares.

ACTIVIDADES

_____9. "Ropa de segunda" puede ser buena compra.

_____10. Mientras más caro es siempre mejor calidad.

II. Encuentre las palabras cuyo significado es similar.

_____vestimenta

_____novedades, modas

_____duradera

_____ganga

_____costurera

_____zapatos de tela con suela de goma

_____catálogo

a. permanente

b. libro

c. zapatos para jugar tenis

d. ropa

e. caprichos

f. bajo precio

g. alguien que cose

III. Usando esta lista de palabras, llene los blancos.

gastar demasiado
ruedos
fuera de estación
arruga
descanso
terminaciones
uniforme
modas

1. Examine los _______________ de un artículo antes de comprarlo.

2. Compre ropa "_________________".

3. Los tamaños no siempre son ___________________.

4. Los zapatos duran más si se les da un día de _________________ entre usadas.

5. Alegése de "___________________".

6. Cuídese de ____________________.

7. _____________________ deben tener suficiente tela para bajarlos.

8. Compre ropa duradera y no se _________________ fácilmente.

IV. Escriba estas oraciones.

1. No compre zapatos muy apretados. ____________________________

____

ACTIVIDADES.

2. Los zapatos no deben ser "amanzados." ____________

____

3. Los zapatos deben ser comprados para que sirvan en el pie más largo.

____

4. Los zapatos de plataforma son peligrosos para los pies. ______

____

5. Compre zapatos en la tarde cuando los pies están agrandados.

____

V. Arregle estas palabras para formar oraciones:

1. baratillo. en Compre ____________________
2. comprar. antes de Piense ____________________
3. necesario. lo Compre ____________________
4. Busque ventas. las ____________________
5. rayas y Combine cuadros ____________________

VI. Llene las letras que faltan en estas palabras.

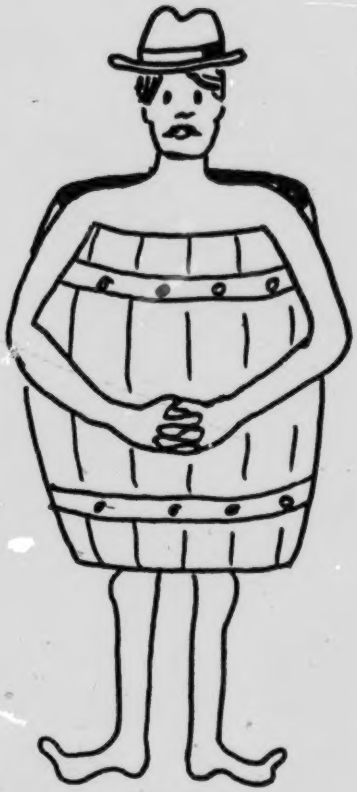
1. r _ _ a
2. ve _ _ _ a
3. g _ _ _ ar
4. inf _ _ _ ón
5. ter _ _ na _ _ ones
6. m _ _ as
7. ar _ _ ga
8. cu _ _ ros
9. bara _ _ llos
10. es _ _ lo
11. sáb _ _ _ s
12. cui _ _ _ _ so

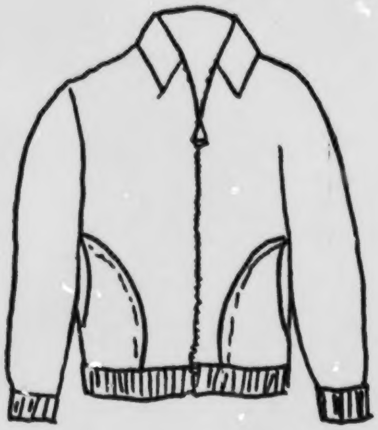
PROBLEMA: Personas adultas que no hablan inglés tienen problemas cuando van a comprar ropa.

OBJETIVO
GENERAL: El estudiante adulto será capáz de identificar artículos de vestir.

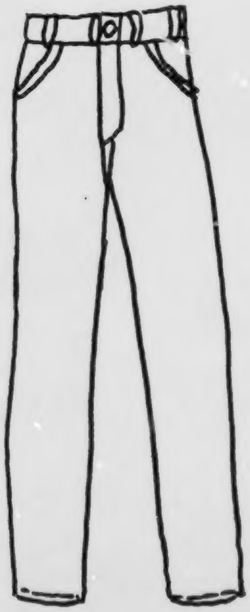
OBJETIVO ESPECIFICO	ESTRATEGIA PARA ENSEÑAR	MATERIALES	EVALUACION
El estudiante aprenderá el vocabulario y podrá identificar artículos de vestir para hombres, mujeres y niños.	El estudiante examinará ilustraciones de ropa. La identificación de la ropa será reforzada con ejercicios gramáticales.	Ilustraciones, revistas, fotos, tarjetas, transparencias, y la propia ropa de los estudiantes.	Completar satisfactoriamente el examen final.

ROPA
DE
HOMBRES

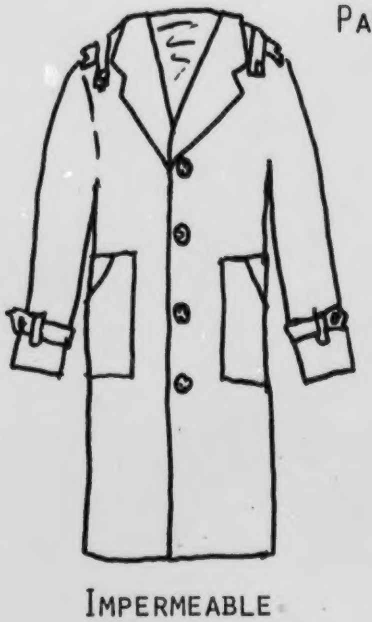




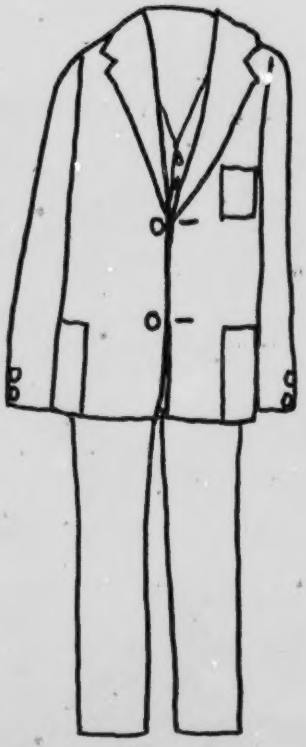
CHAQUETA



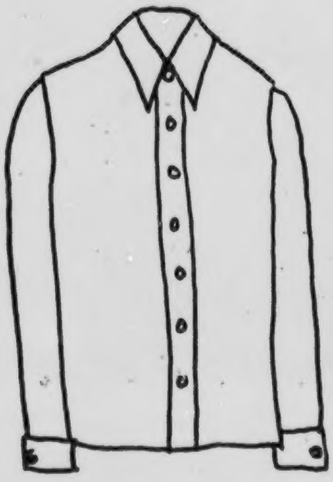
PANTALONES HOLGADOS



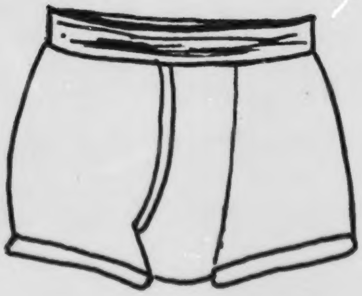
IMPERMEABLE



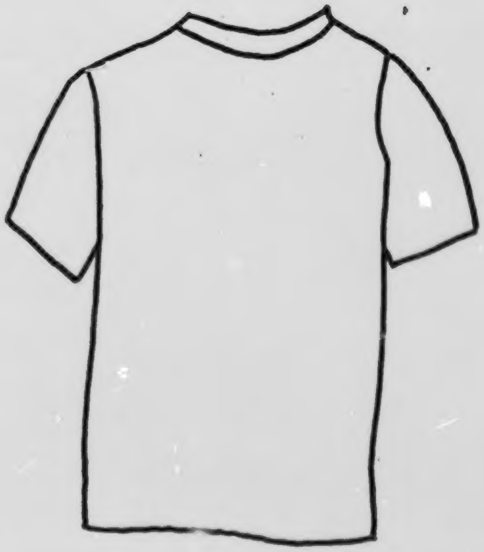
TRAJE



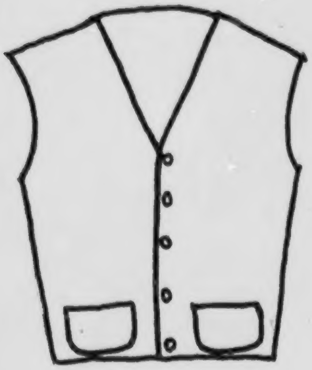
CAMISA



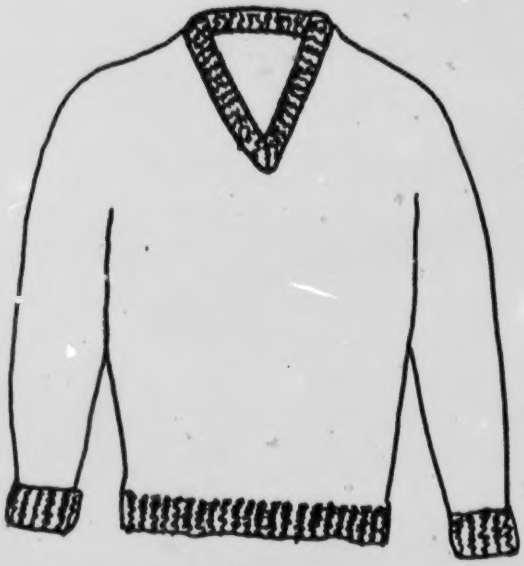
CALZONCILLOS



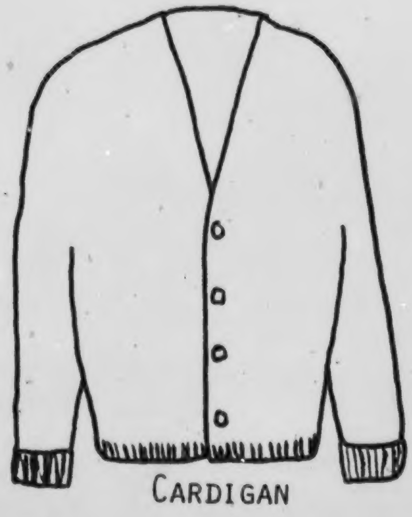
CAMISETA



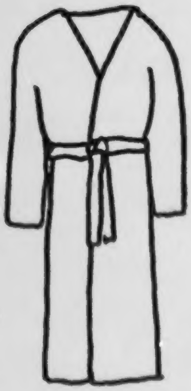
CHALECO



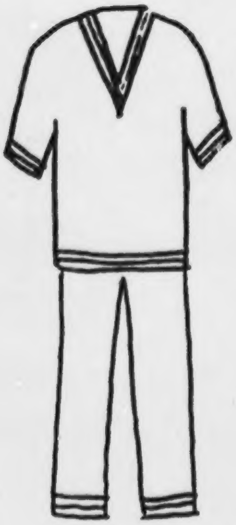
PULÓVER



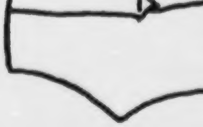
CARDIGAN



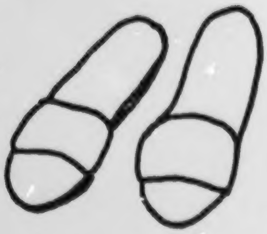
Bata



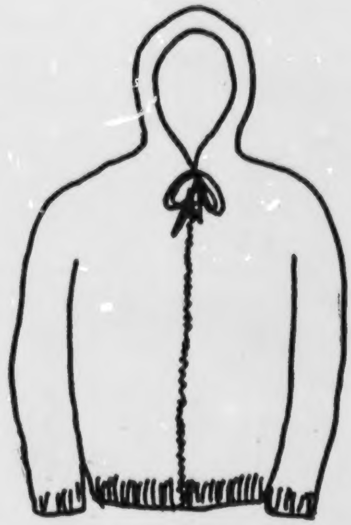
Pajamas



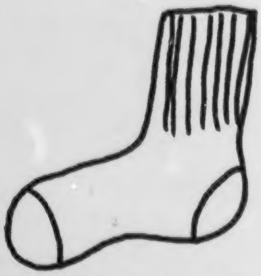
Traje de Bano



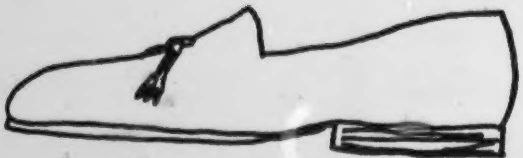
Pantuflas



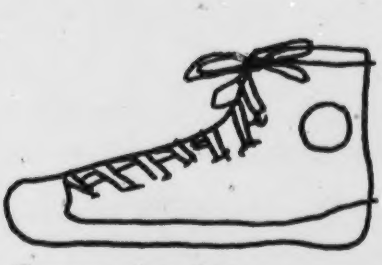
Chaqueta
con Capucha



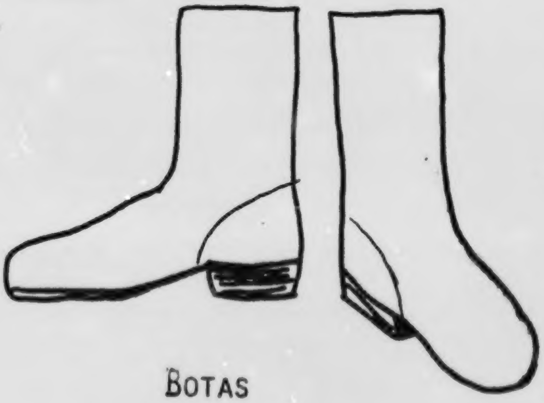
Media



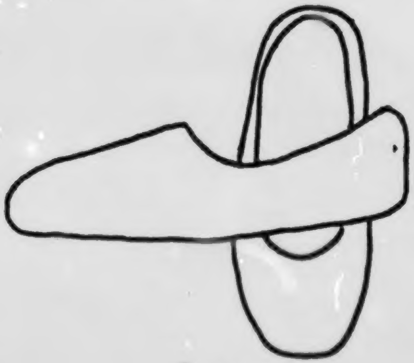
Zapato



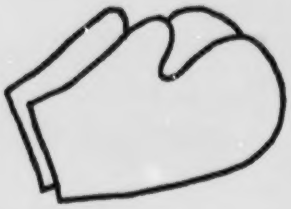
Zapato de Goma



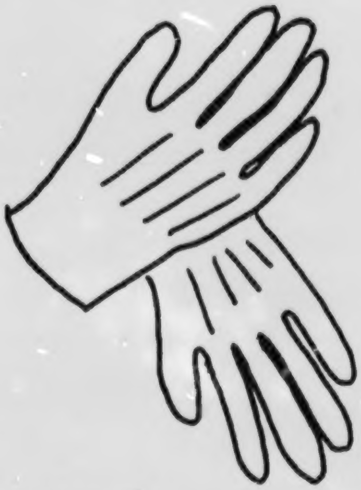
Botas



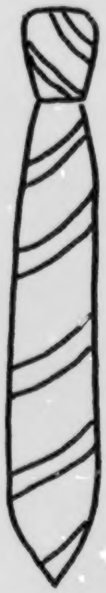
Chanclos



Mitones

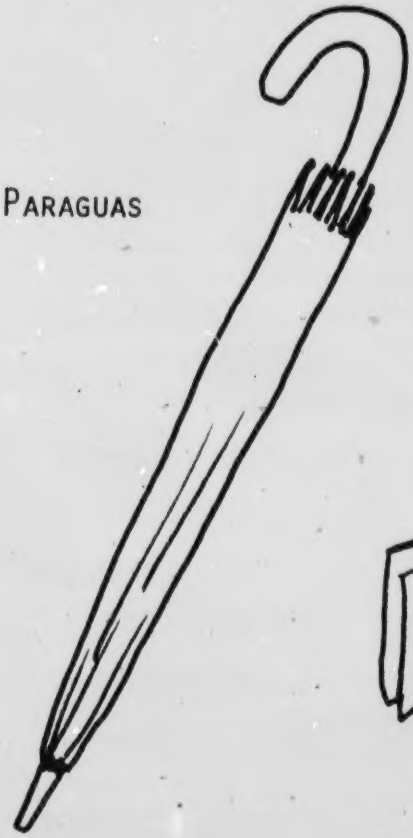


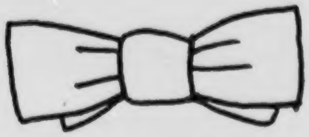
Guantes



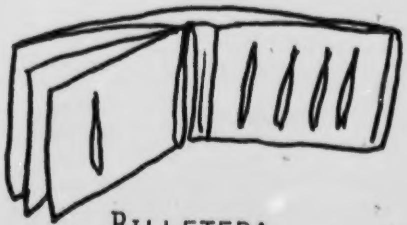
Corbata

Paraguas

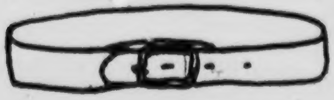




Lazo

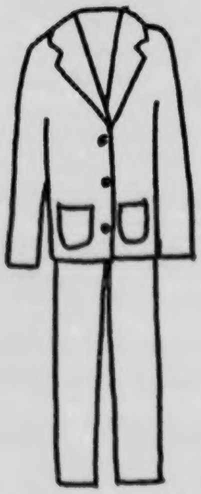


Billetera

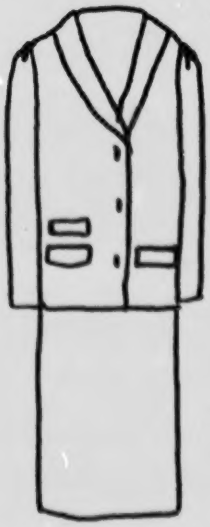


Correa

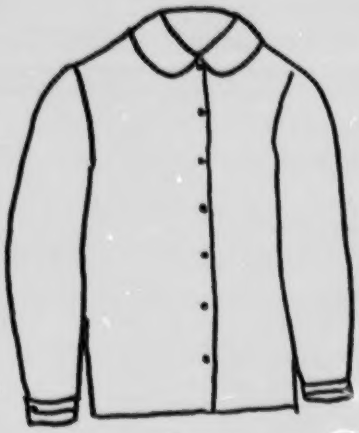
ROPA
DE
MUJERES



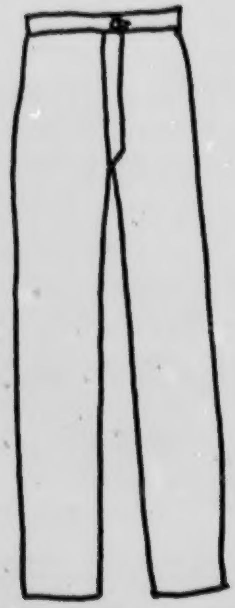
TRAJE DE PANTALONES



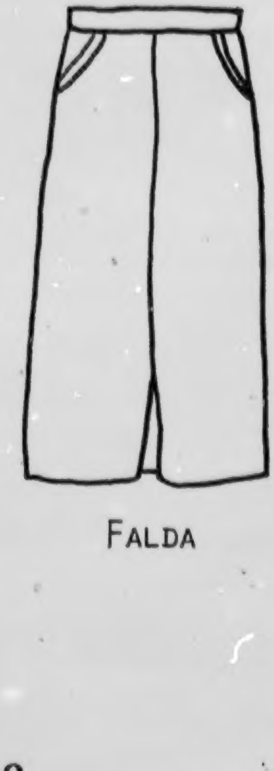
TRAJE



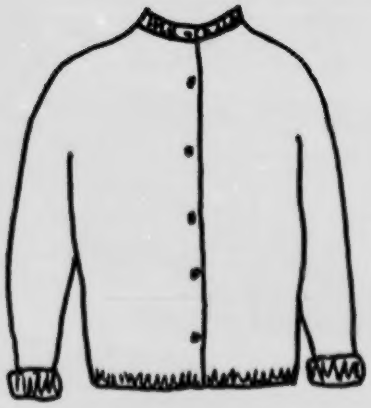
BLUSA



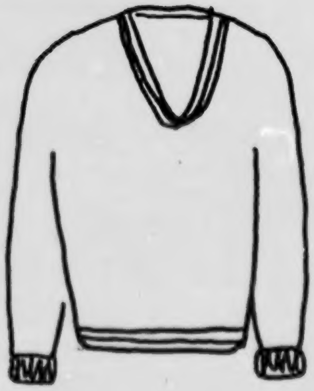
PANTALONES



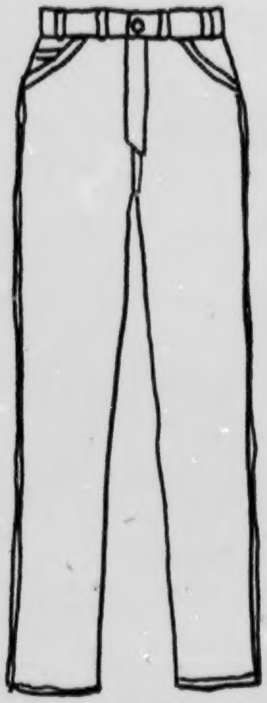
FALDA



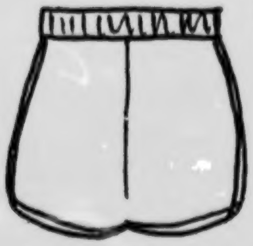
CARDIGAN



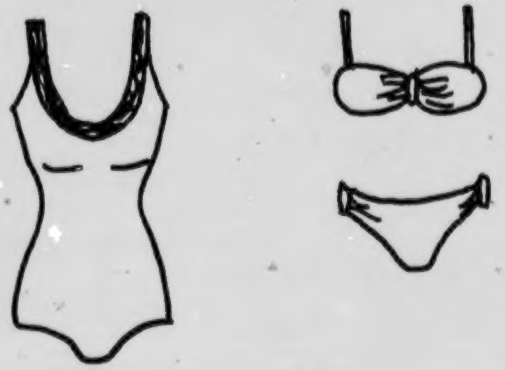
PULÓVER



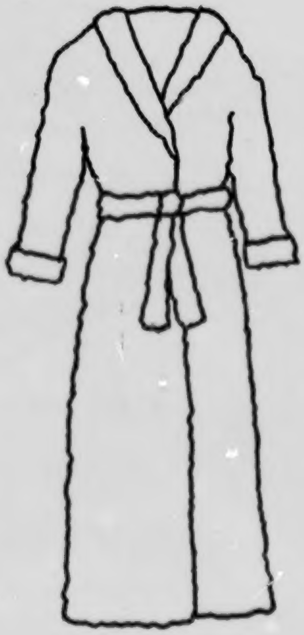
PANTALONES DE DRIL
(JEANS)



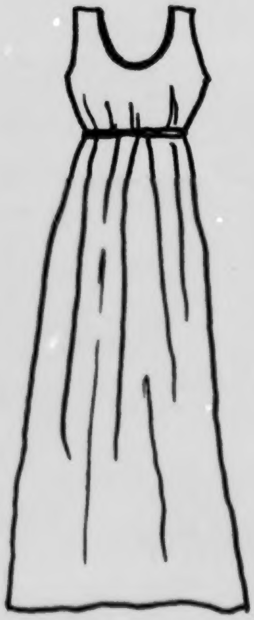
CALZONES



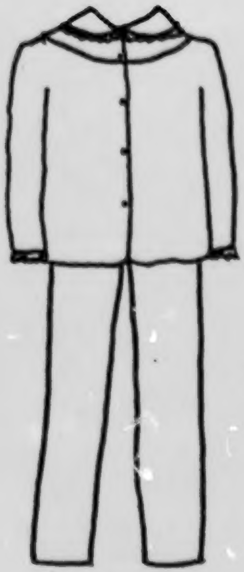
TRAJES DE BAÑO



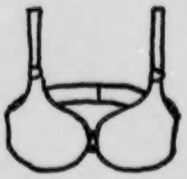
BATA



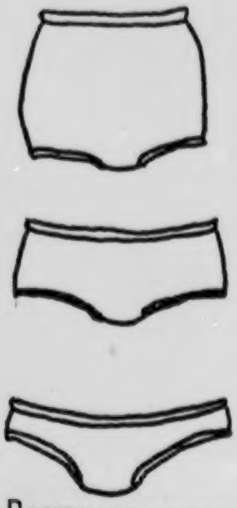
CAMISA DE DORMIR



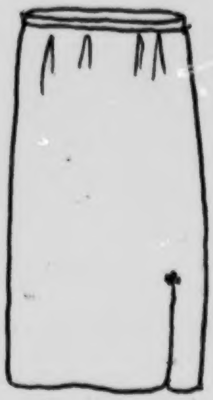
PIJAMAS



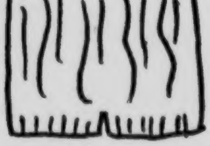
SOSTENEDOR



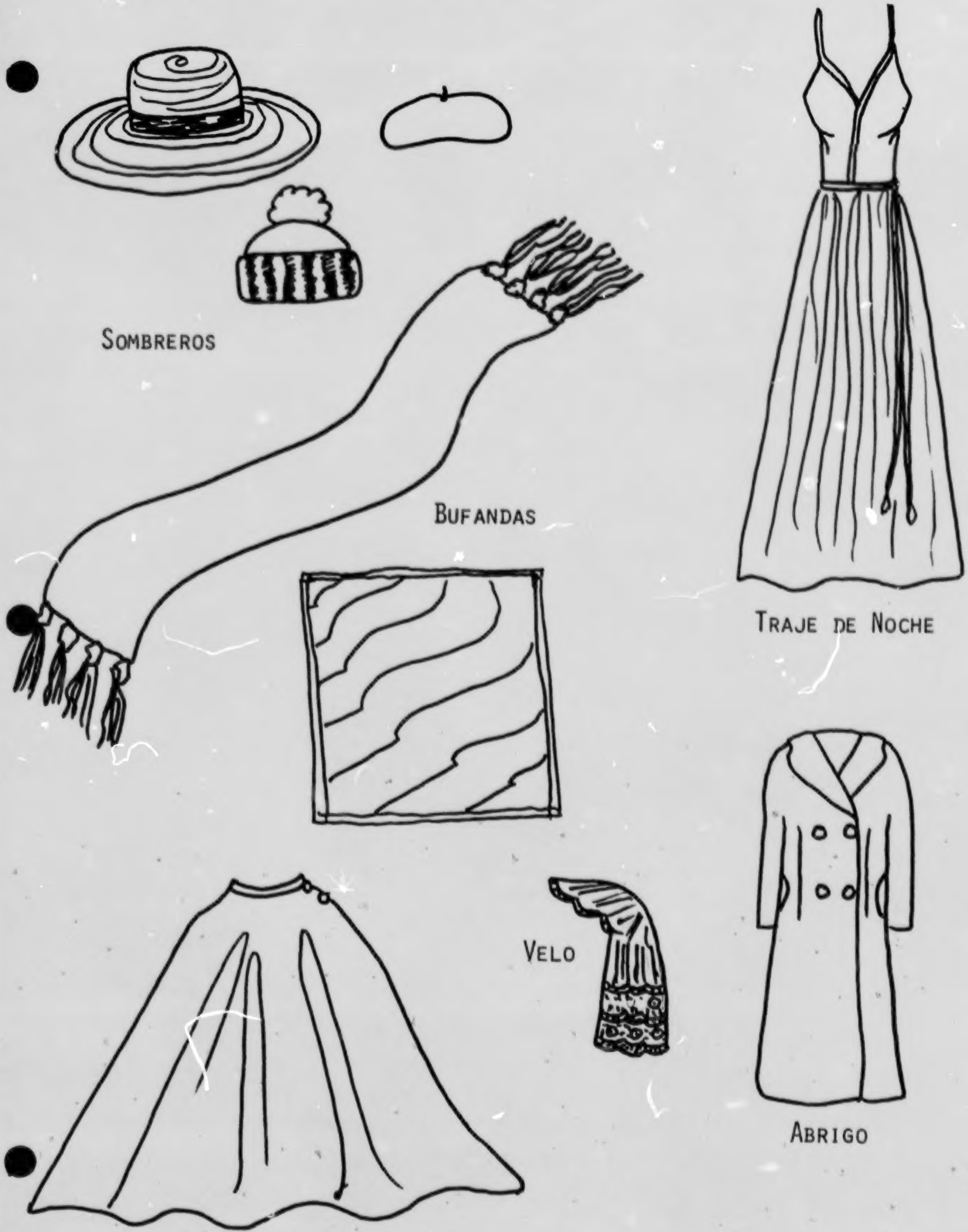
PANTALONCITOS DE MUJER

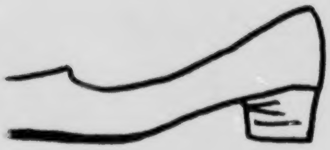


ENAGUA

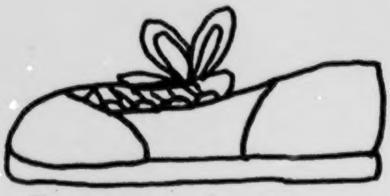


FAJA

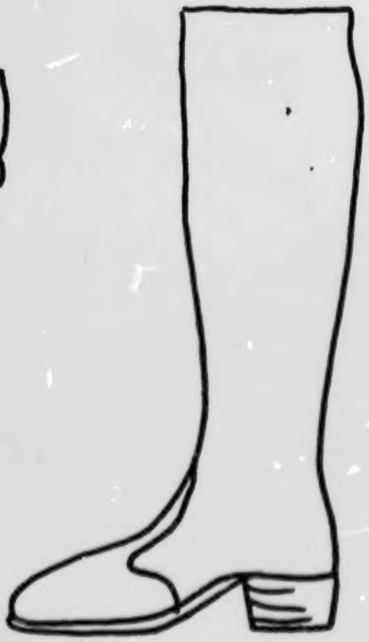

Sombreros
Bufandas
Traje de Noche
Abrigo
Velo
Capa



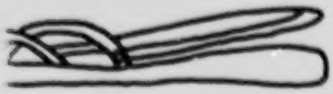
Apato



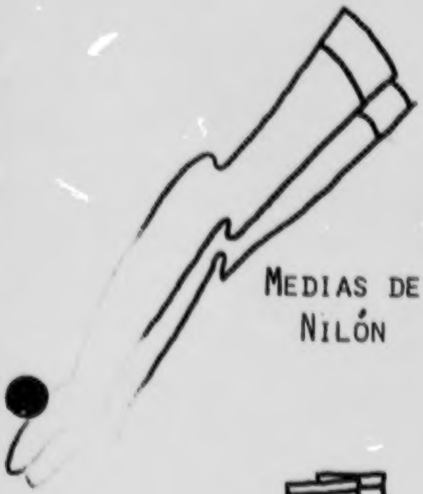
Zapato de Sport



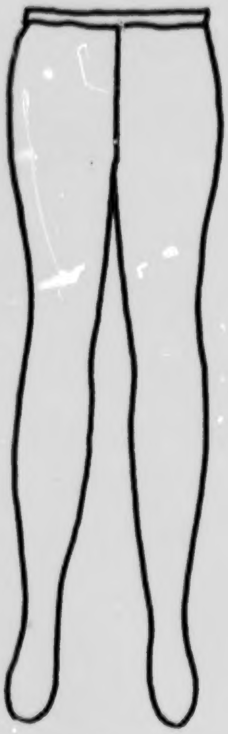
Bota



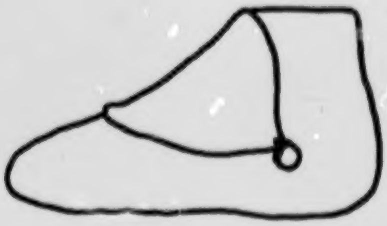
Sandalia



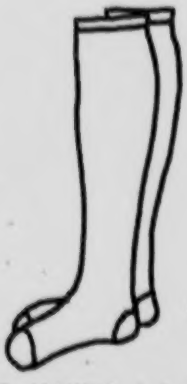
Medias de Nilón



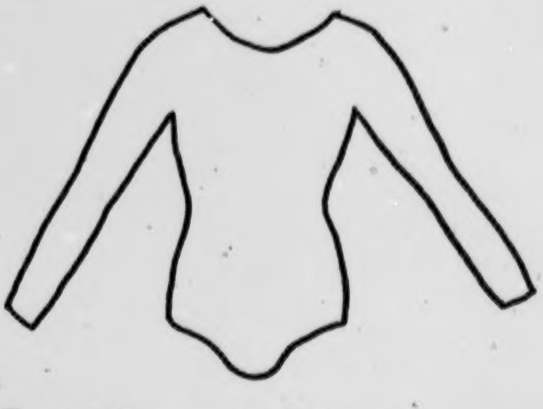
Medias Panty



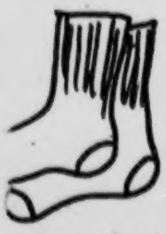
Bota de Goma



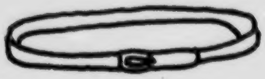
edias hasta la Rodilla



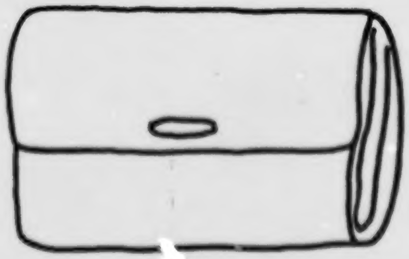
Traje Cenido al Cuerpo



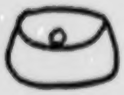
edias Ajustadas



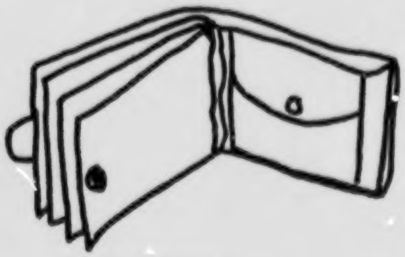
CORREA



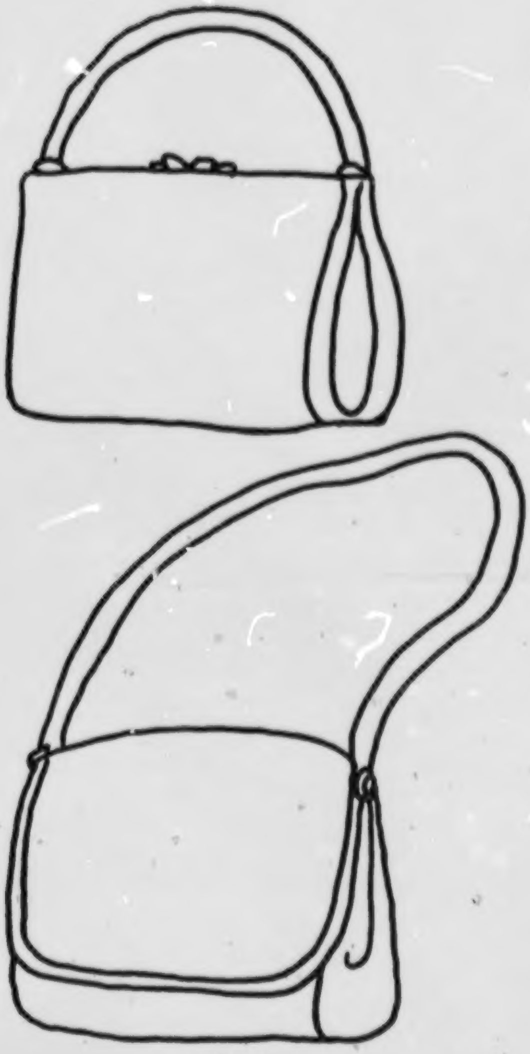
CARTERA DE MANO



MENUDERA

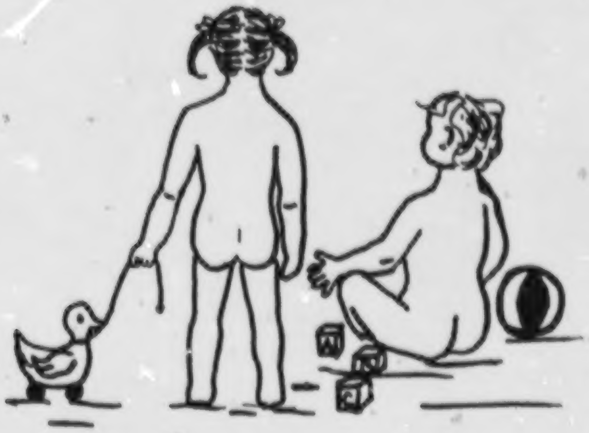


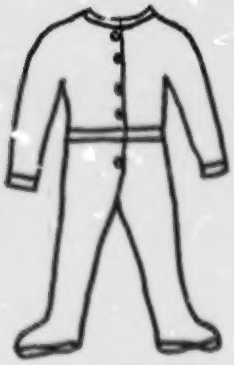
BILLETERA



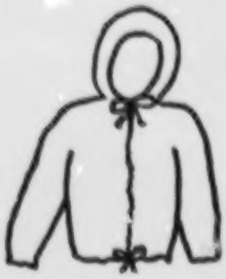
CARTERAS

ROPA
DE
NIÑOS

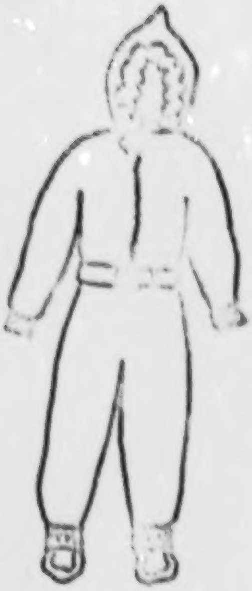




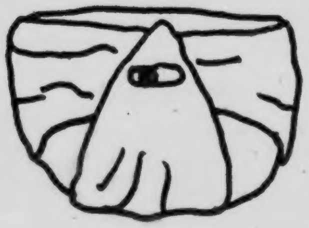
PIJAMAS CON CONVERTIZO
PARA LOS PIES



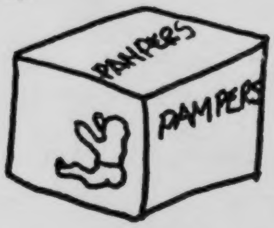
CAPA CERRADA
CON CAPUCHA

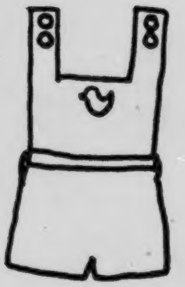


TRAJE DE NIEVE

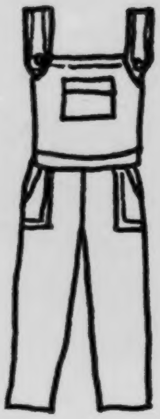


PAÑAL

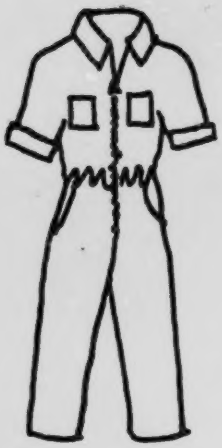

PAMPERS
PAMPERS



TRAJE DE JUEGO



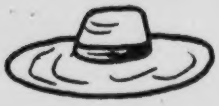
OVERÓL



COVERÓL

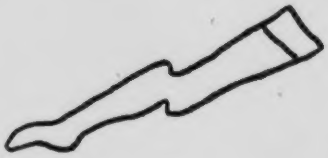
EJEMPLO:

¿Es esto un sombrero o un zapato?



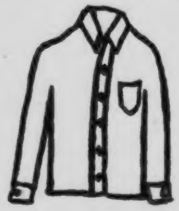
Es UN SOMBRERO.

¿Es esto un guante o una media?



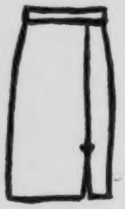
Es __________.

¿Es esto un chaleco o una camisa?



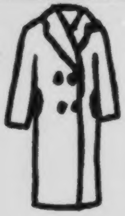
Es __________.

¿Es esto una falda o un traje?



Es __________.

¿Es esto un traje o un abrigo?

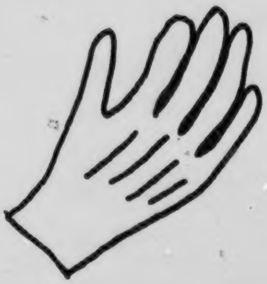


Es __________.

EJEMPLO:

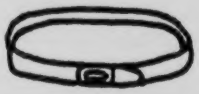
¿QUÉ ES ESTO?

Es UN GUANTE.



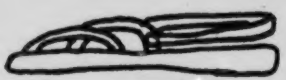
¿QUÉ ES ESTO?

Es ___________.



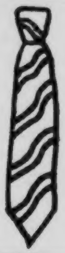
¿QUÉ ES ESTO?

Es ___________.



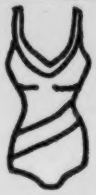
¿QUÉ ES ESTO?

Es ___________.



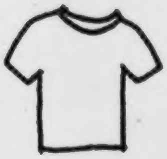
¿QUÉ ES ESTO?

Es ___________.



EJEMPLO:

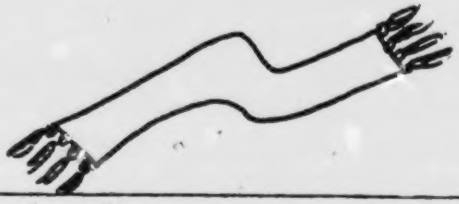
¿Es esto un chaleco?
No, no es un chaleco.
Es una camiseta.



¿Es esto una capa?

No, ____________________.

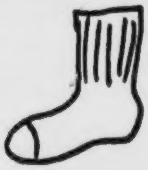
Es ____________________.



¿Es esto una chinela?

No, ____________________.

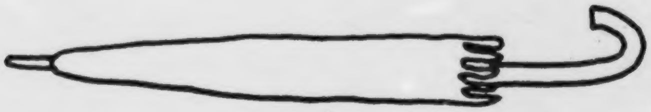
Es ____________________.



¿Es esto una cartera?

No, ____________________.

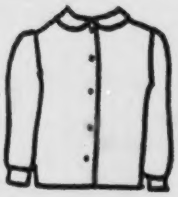
Es ____________________.



¿Es esto un pulóver?

No, ____________________.

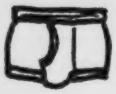
Es ____________________.



¿Es esto un traje?

No, ____________________.

Es ____________________.

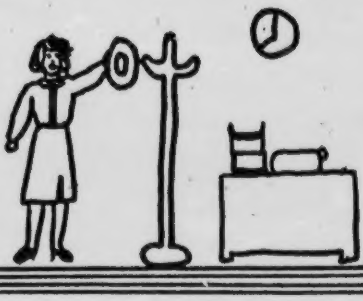


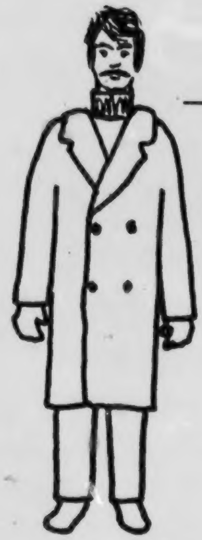
PONERSE: METERSE DENTRO

USAR: TENER EN SU CUERPO

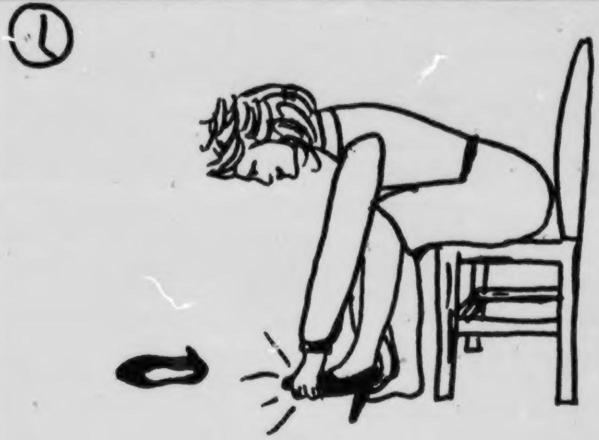
QUITAR: REMOVER

EJEMPLO: ELLA SE ESTÁ QUITANDO EL SOMBRERO.



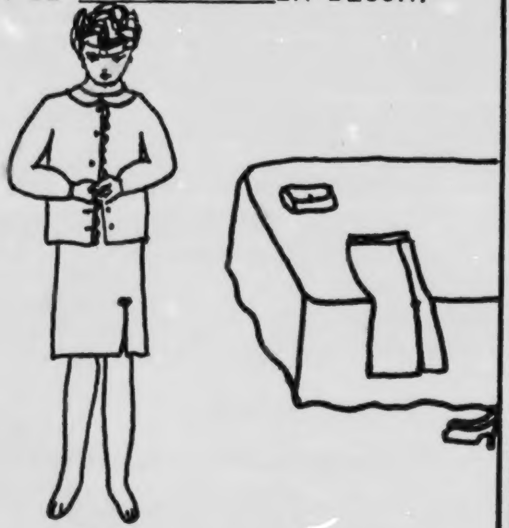


JOSÉ ESTÁ __________ EL ABRIGO.

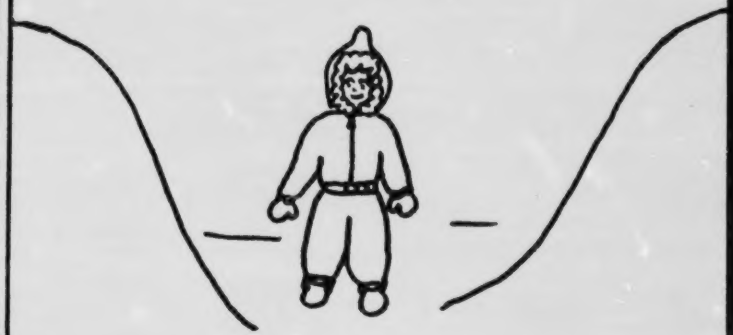


ELENA ESTÁ __________ LOS ZAPATOS.

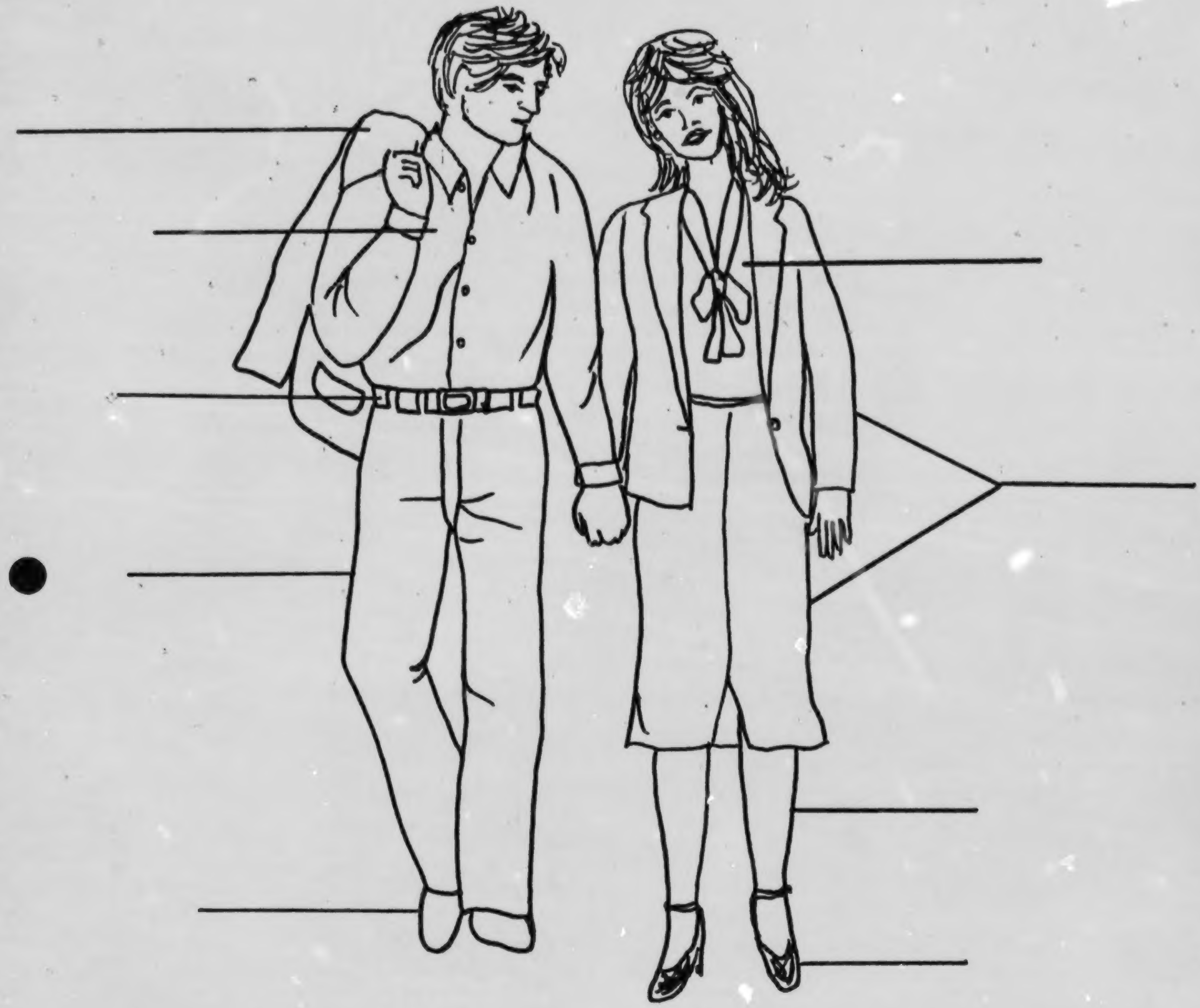
MARÍA SE __________ LA BLUSA.



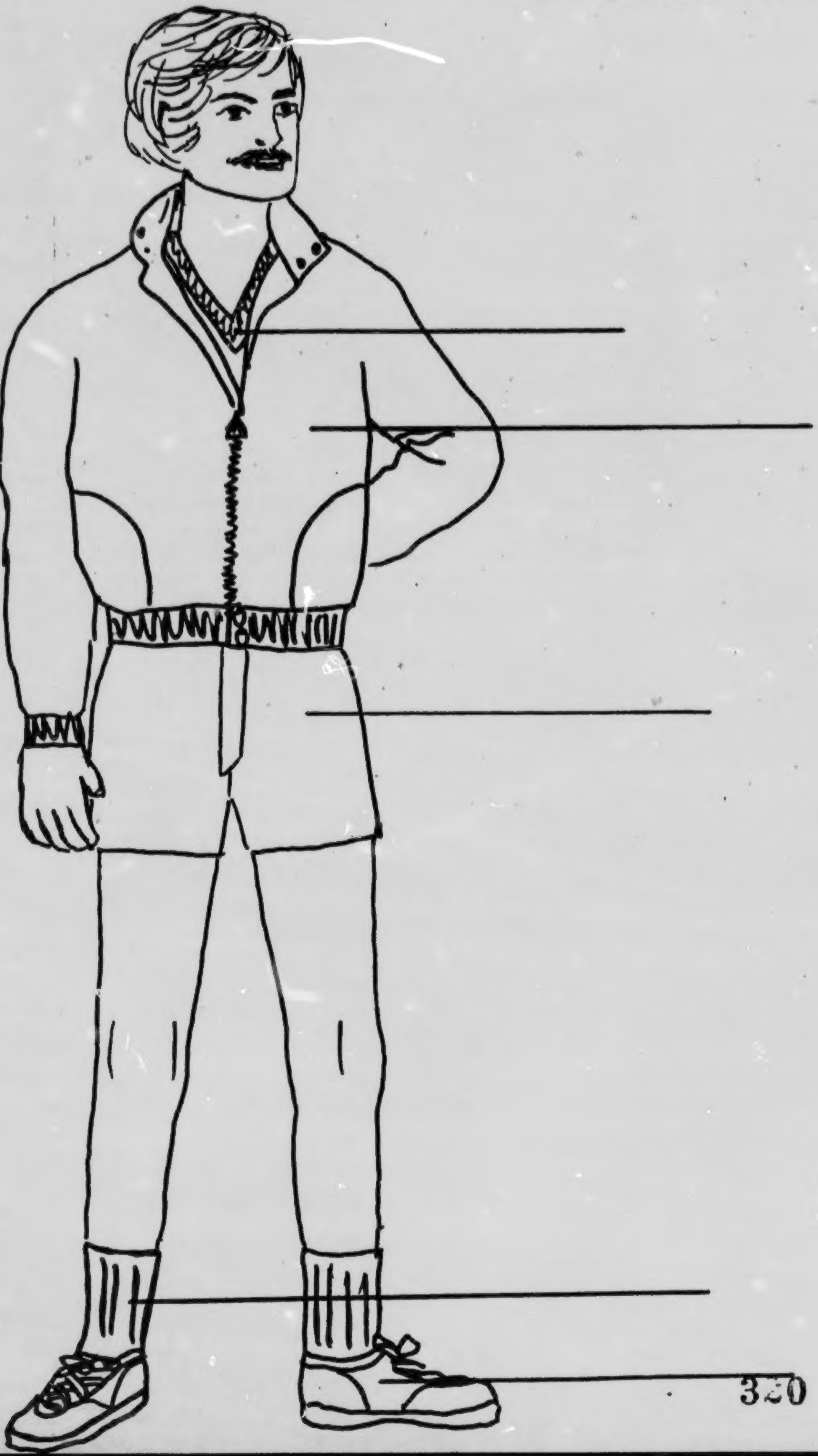
ROBERTITO ESTÁ __________ EL TRAJE DE NIEVE.



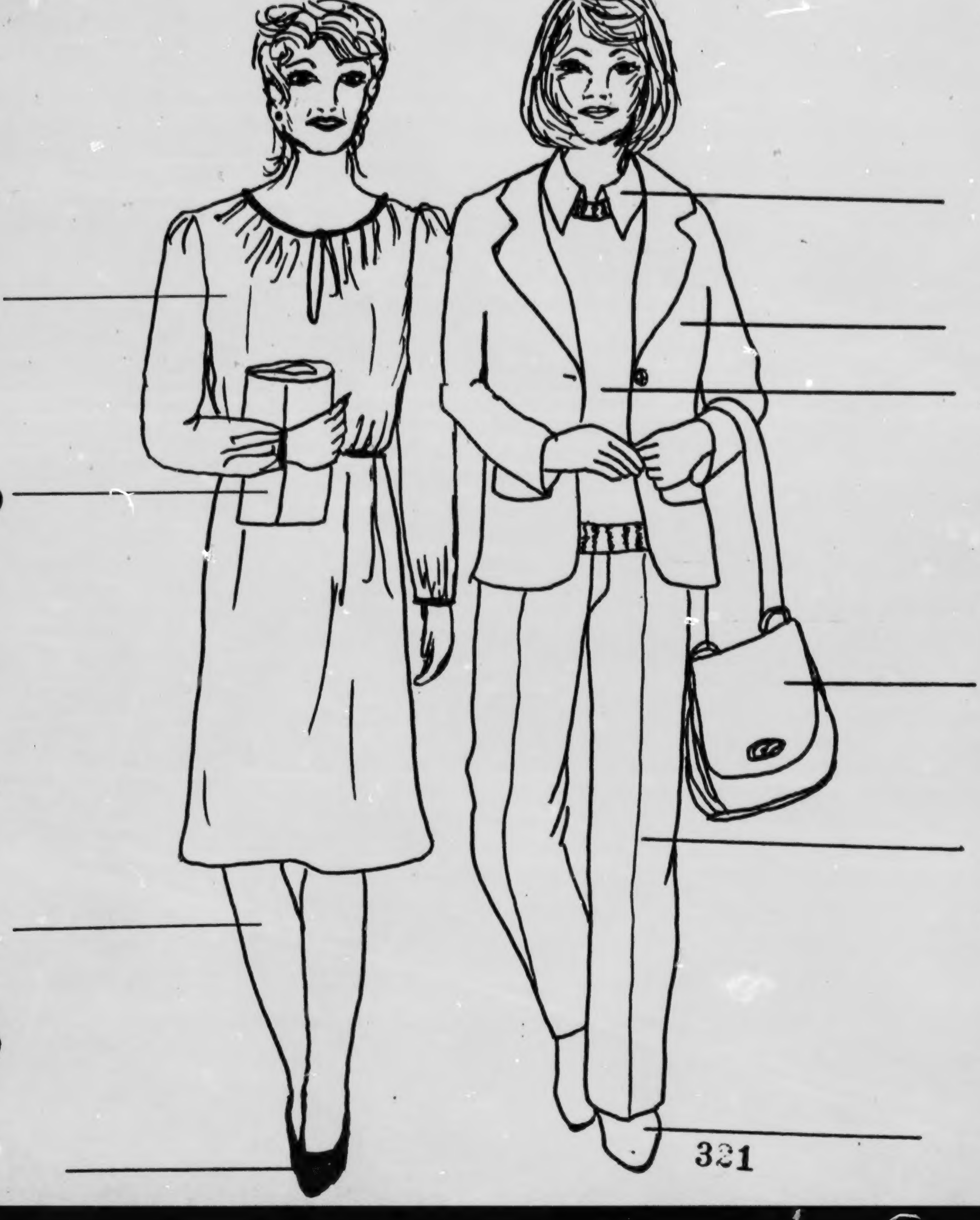
IDENTIFIQUE LA VESTIMENTA



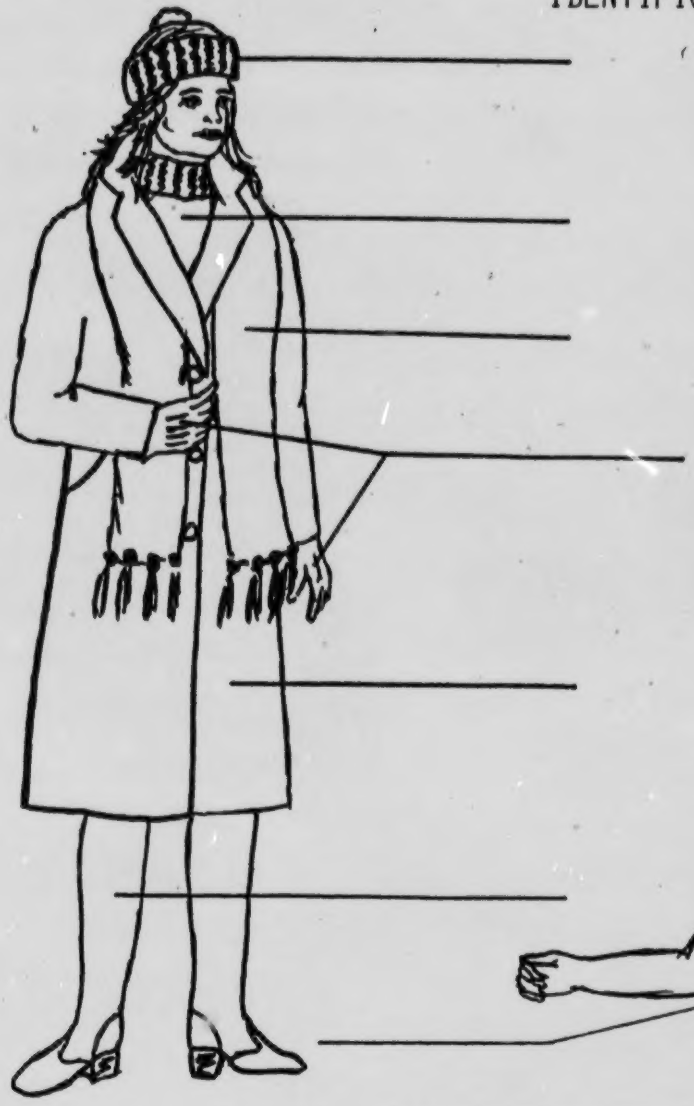
IDENTIFIQUE LA VESTIMENTA

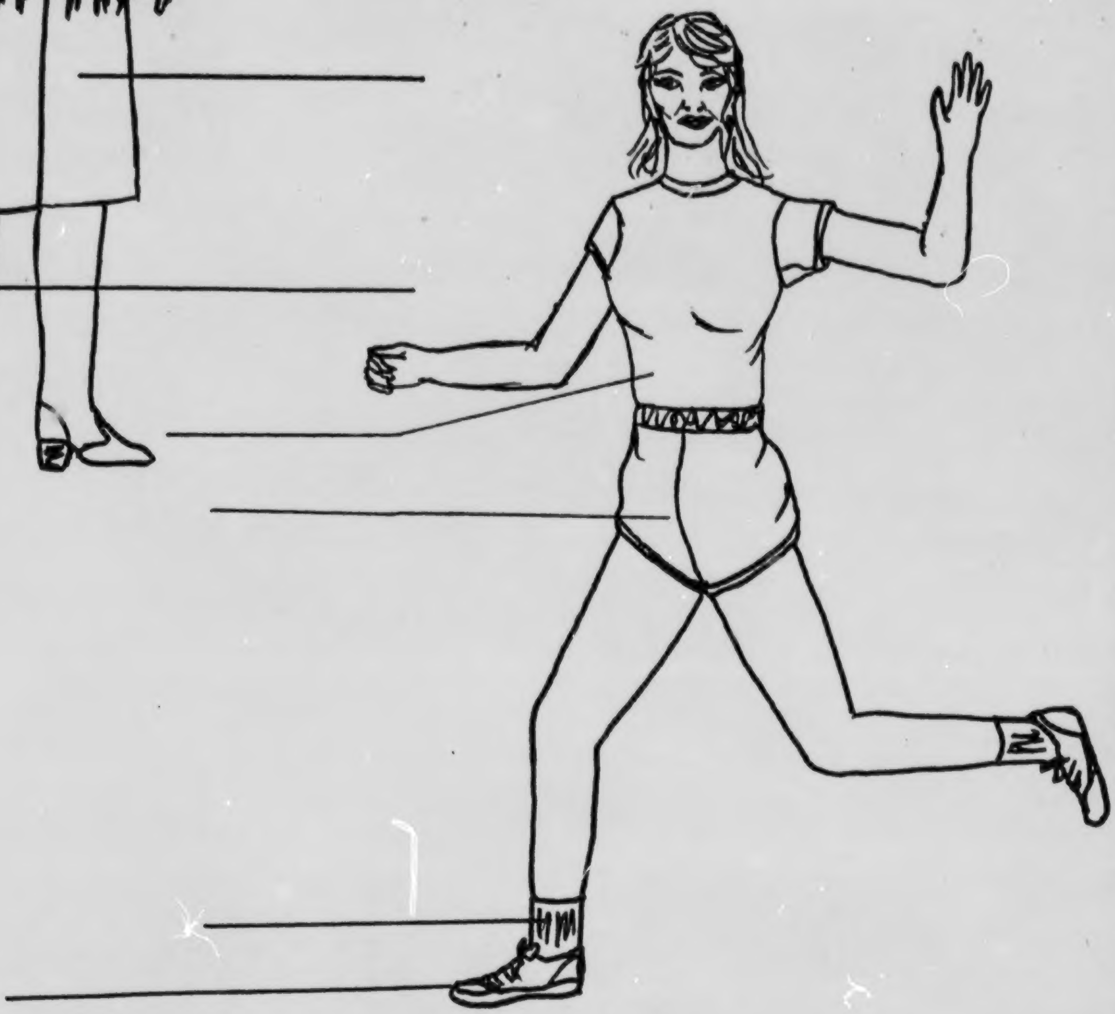


IDENTIFIQUE LA VESTIMENTA



IDENTIFIQUE LA VESTIMENTA





A LA BUENA

LIVING BETTER

SPANISH LANGUAGE ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS
WEST CHESTER STATE COLLEGE

HEALTH

A LA BUENA

LIVING BETTER

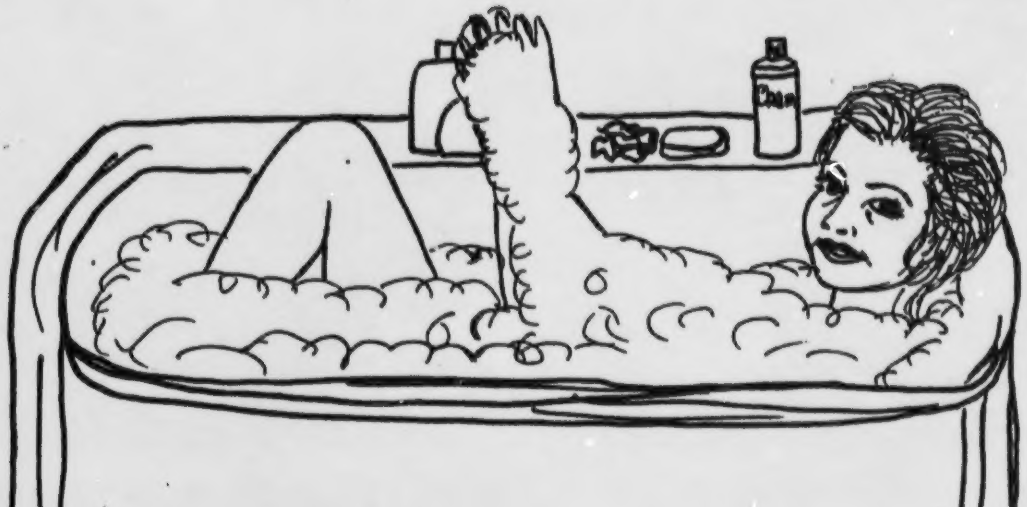
BILINGUAL
ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS FOR EVERYDAY LIVING
DEVELOPED AT
WEST CHESTER STATE COLLEGE OF PENNSYLVANIA
1980

Project Staff:

Philip D. Smith, Jr. Ph.D.	Director
Sherilee F. Beam	Editor/Graphics
Joy Nathan	Writer
Robin Chambers	Writer
José Ortiz	Translator
Ema Paviolo	Spanish Reviewer
Gretchen Thomson	Teacher
Elsa Shermer	Teacher
Mark Sagliocco	Clerical

These materials were produced under a Special Demonstration Grant (310) from the Pennsylvania Department of Education, Bureau of Adult and Vocational Education.

Personal Hygiene
and
Prenatal Care



Objective IV

Personal Hygiene and Prenatal Care

The student will be able to :

1. Describe importance of good personal hygiene
    a. explain function of perspiration.
    b. describe proper care of the skin.
    c. describe proper care of hands and feet.
    d. describe proper care of hair.
2. Desribe importance of seeing a doctor when a woman thinks she is pregnant.
    a. describe what to do for "morning sickness."
    b. describe importance of a well balanced diet for a pregnant woman.
    c. show some understanding of the need for birth control.

THE FIRST STORY:

THERE ARE PORES ALL OVER THE BODY. THEY ARE OPENINGS FOR THE SWEAT GLANDS. A LOT OF THEM ARE LOCATED UNDER THE ARMS, ON THE PALMS OF THE HANDS, ON THE SOLES OF THE FEET AND ON THE FOREHEAD. IT IS NATURAL THAT THESE AREAS ARE THE FIRST TO BECOME DAMP WITH PERSPIRATION.

SWEAT GLANDS HELP TO REMOVE WASTES FROM THE BODY. THE MOST IMPORTANT JOB OF THESE GLANDS IS TO REGULATE THE TEMPERATURE OF THE BODY. WHEN WE GET HOT, OUR SWEAT GLANDS WORK HARDER. AS PERSPIRATION EVAPORATES, THE BODY IS COOLED AND THE TEMPERATURE IS LOWERED.

THE SWEAT GLANDS MAY ALSO BE MADE TO WORK BY EMOTIONS. WHEN YOU HAVE AN ARGUMENT OR ARE SCARED ABOUT SOMETHING, YOUR FOREHEAD BECOMES DAMP OR YOU PALMS GET MOIST.

WHEN PEOPLE PERSPIRE, SALT IS REMOVED FROM THE BLOOD. WHEN WE EXERCISE WE GET THIRSTY AND DRINK WATER. THIS REPLACES THE WATER BUT NOT THE SALT. AN INSUFFICIENT AMOUNT OF SALT IN THE BODY CAUSES HEAT EXHAUSTION, A CONDITION THAT IS SERIOUS. WE MUST REPLACE THE SALT WE LOSE. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR PEOPLE WHO WORK IN HOT PLACES, BECAUSE THEY ARE PERSPIRING OVER LONG PERIODS OF TIME.

COMPREHENSION QUESTIONS:

1. What are pores?
2. Where are most of them?
3. What two things do sweat glands do?
4. When we work, do we sweat more or less?
5. What is taken out of our blood when we sweat?
6. How do we replace water in our bodies?
7. What happens to us if we don't have enough salt?

EXERCISE 1

Directions: Fill in the blanks with the correct word from those below.

Example: When I'm hot, I ____________________.

Activity Palm Soles Forehead Insuffient Area Pores

Increases Sweat Damp Removed Replace Thirsty Gland

1. ____________________ salt can cause heat exhaustion.
2. My mother feels my ________________ to see if I have a fever.
3. Her Blouse was ____________________ with perspiration.
4. The ___________________ of my feet are ticklish.
5. The ___________________ are small openings in the skin.
6. We perspire from a lot of ______________________.
7. When I exercise, perspiration ____________________.
8. Salt is ____________________ from the blood during perspiration.
9. We need to ________________________ the salt we lose.
10. Perspiration is another word for ____________________________.
11. One of the places I sweat is the __________________________ of my hand.
12. My forehead is one ________________________ where I sweat.
13. When I'm ______________________ I take a drink of water.

OPPOSITES OR ANTONYMS

Directions: Draw a line from the word in column "A" to its antonym in column "B."

A	B
1. Remove	Sufficient
2. Palm	Activity
3. Damp	Replace
4. insufficient	Dry
5. Increase	Decrease
6. Inactivity	Sole

THE SECOND STORY

Whenever the blood isn't working correctly, the skin is affected. Our blood supplies living cells and nourishments to the skin and it carries away wastes. For Healthy skin we need a balanced diet, adequate sleep and exercise.

In addition to maintaining body health, thorough cleansing of the skin is an important complexion aid. To clean the skin throughly, use warm water and a mild soap.

Cleansing creams and lotions aren't needed for normal skin. They're good for people who can't use soap because of an allergy. If you have excessively oily, or dry skin you may heed to take special care of it. Dry skin sometimes occurs from a lack of Vitamin A. It is not true that bathing too much will cause dry skin. You should ask a doctor what to do about a skin problem. A Dermatologist is a doctor who is trained to take care of skin problems.

COMPREHENSION QUESTIONS:

1. When is the skin affected?
2. What does the blood supply?

3. Name three things that are important for healthy skin.

4. Why is cleansing important to your skin?

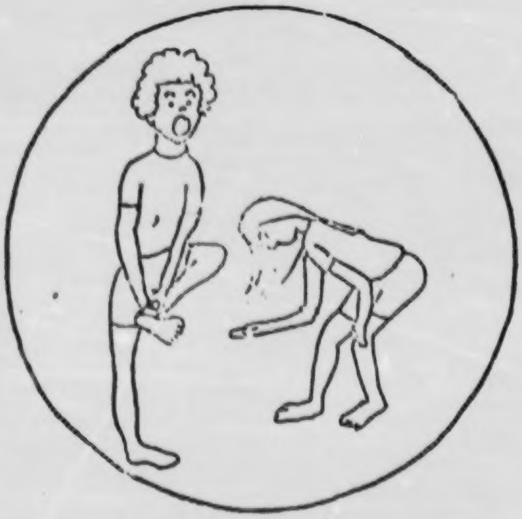
5. Who should use cleansing creams?

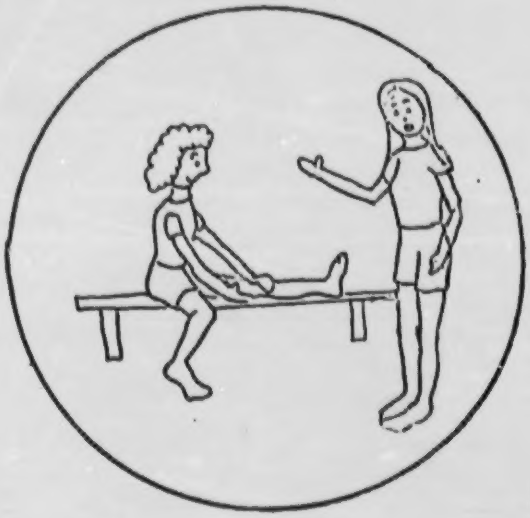
SYNONYMS OR SIMILAR WORDS

DIRECTIONS: WRITE THE LETTER OF THE WORD IN SECTION B THAT MEANS THE SAME AS THE WORD IN SECTION B.

	A		B
1.	______ ACTIONS	A.	PERSPIRE
2.	______ INCREASE	B.	MAKE MORE
3.	______ TAKE AWAY	C.	DAMP
4.	______ MOIST	D.	ACTIVITY
5.	______ SWEAT	E.	REMOVE
6.	______ AREA	F.	PLACE
7.	______ CALM	G.	QUIET
8.	______ PORE	H.	HOLE

THE SECOND DIALOGUE





Laura: Look at my left foot! I've got blisters, scales and cracks between my Toes.

Cincy: Ooh! Does it itch or burn?

Laura: Yes, it itches.

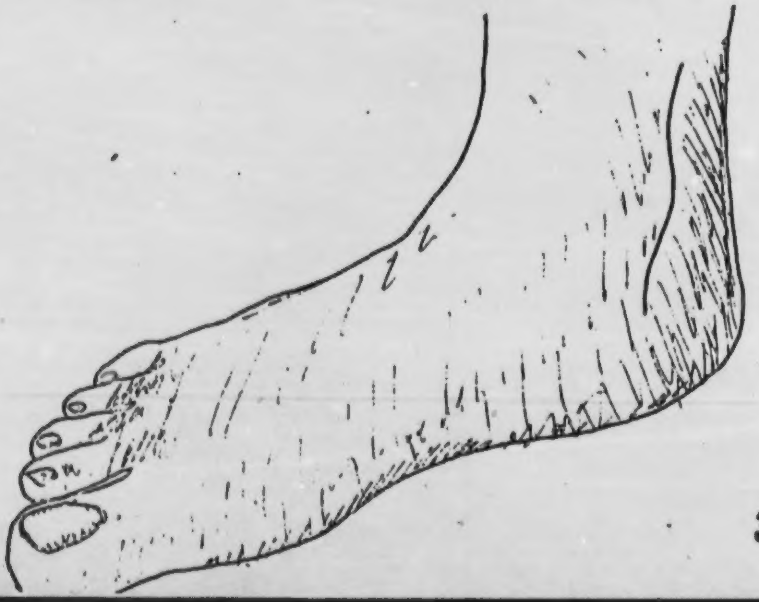
Cindy: Well, it looks like athletes foot. People that use public showers, lockers and pools get it. You can get it from not drying your feet properly, too.

Laura: What am I going to do? I can't stand it!

Cindy: Keep your feet clean and dry. Put a medicated powder between your toes. You can buy it at a drug store.

Laura: Will that take care of it?

Cindy: It should, but if it get worse, see a doctor.



The Third Story:

Our nails grow from under the cuticle. As the cells multiply, they push out. Nails are alive only at the root. Under the nail are nerve endings and blood vessels.

You feel pain when the nerve is injured. When a nail is hit by something, the blood vessels break and you bleed under the nail. Your nail turns black and blue. If the injury covers a large part of the nail, it is loosened and comes off. It takes 3 or 4 months to grow a new nail.

The length of your fingernails depends on the kind of work and activities you do. If you type or play the piano, they should be short or they will interfere.

Toenails should be cut straight across to keep them from becoming ingrown. It is very painful when a nail is ingrown. If you have one, you should see a doctor.

Citicles need care, too. Unless the cuticle is pushed back, it may attach itself to the nail. Then, as it grows, it is torn. A hangnail is a little piece of torn cuticle. When a hangnail develops it should be cut instead of pulled. You should apply an anticeptic to prevent infection.

Comprehension Questions:

1. Where do nails grow from?

2. What direction do nails grow?

3. Where are nails alive?

4. What's under a fingernail?

5. When do you feel pain?

6. What colors does a nail turn when it's injured?

7. How long does it take to grow a new nail?

8. Do you have long or short nails? Why?

9. What will happen if you have long fingernails and you type?

10. Should toenails be pointed?

11. Do ingrown toenails hurt?

12. Did you ever get a hangnail?

13. Can hangnails get infected?

The Fourth Story

We lose dead skin constantly, even on our scalp. On the scalp, our hair usually holds the small scales and extra oil makes them stick together. That's called dandruff.

Usually shampooing and brushing removes it. But you can buy medicated shampoo if you need to. If it continues, you should see a doctor. You could have a skin disease.

Some people have oily hair and should shampoo as often. Many things dry out hair and cause it to look dull. Too much sun, bleaching, permanents, or even drying the hair with a hair dryer will sometimes make hair dry and brittle. Electric rollers also dry hair and cause split ends.

QUESTIONS ABOUT THE FOURTH STORY:

1. WHAT DO WE LOSE ALL THE TIME?
2. WHAT KEEPS DEAD SKIN FROM FALLING OFF OUR HEADS?
3. WHAT DOES OIL DO TO SCALES?
4. HOW CAN WE USUALLY REMOVE DANDRUFF?
5. IF YOU CONTINUE TO HAVE DANDRUFF, WHAT SHOULD YOU DO?
6. IF YOU HAVE DRY HAIR, SHOULD YOU SHAMPOO FREQUENTLY OR INFREQUENTLY?

EXERCISE 13

DIRECTIONS: SYNONYMS ARE WORDS THAT HAVE SIMILAR DEFINITIONS. CAN YOU FIND SYNONYMS FOR THE WORDS IN COLUMN A?

A		B
CONSTANTLY	______	A. REPLACE
SCALP	______	B. DEAD SKIN
KEEPS	______	C. DEAD
FREQUENTLY	______	D. OILY SCALES
GREASEY	______	E. ALL THE TIME
DANDRUFF	______	F. OFTEN
SCALES	______	G. SKIN ON THE HEAD
NOT LIVING	______	H. PERSPIRATION
SWEAT	______	I. HOLDS
PUT BACK	______	J. OILY

REVIEW EXERCISE A

Directions: Do you remember the new words from this section? Fill in the blanks in these sentences from the words below.

PORES
SWEAT
PALMS

SOLES
FOREHEAD
THIRSTY

DAMP
WASTE
FUNCTION

INCREASE
EMOTIONS
REMOVE

1. YOUR HANDS ARE COLD AND ____________.

2. WE ____________ MORE IN THE SUMMER THAN IN THE WINTER.

3. HE IS TICKLISH ON THE ____________ OF HIS FEET.

4. DO YOU WANT TO ____________ THAT SHAMPOO FROM YOUR EYES?

5. WE HAVE ____________ OR LITTLE HOLES ALL OVER OUR BODIES.

6. CRYING AND LAUGHING ARE ____________.

7. WHEN YOU SHAKE HANDS, YOUR ____________ TOUCH.

8. WHEN YOU WANT WATER, YOU'RE ____________.

9. YOU SHOULD ____________ THE NUMBER OF TIMES YOU WASH YOUR HAIR.

10. IF YOU THROW AWAY 1/2 A BOTTLE OF SHAMPOO, YOU ____________ IT.

11. CAN YOU EXPLAIN TO ME HOW OUR BODIES ____________?

12. WHEN I HAVE A FEVER MY MOTHER FEELS MY ____________.

REVIEW EXERCISE B

TEACHER: THIS ONE CAN BE USED AS A TEST. YOU CAN READ THE SENTENCES ALOUD AFTER GIVING THE STUDENTS THE LIST OF POSSIBLE WORDS AND THEN HAVE THEM WRITE DOWN THE CORRECT WORD FOR THE SENTENCES AS YOU READ THEM. OR YOU CAN ASK THEM TO GIVE YOU ORAL SENTENCES FOR THE WORDS.

DIRECTIONS: THIS EXERCISE CAN BE DONE THE SAME AS THE LAST ONE. THE CORRECT WORDS FOR THE BLANKS ARE BELOW.

NOURISHMENT
CELLS
AFFECT
MAINTAIN
COMPLEXION
AIDS
MILD
GROW
CUTICLE
ROOTS
NAILS
NERVES

1. WHEN WE HURT, IT'S OUR ____________ THAT [illegible]LL US SO.
2. WHAT YOU EAT CAN ____________ YOUR APPEARANCE.
3. VEGETABLES, FRUIT AND MEAT GIVE US ____________.
4. TO ____________ GOOD HEALTH WE MUST CONTINUE TO EAT PROPERLY.
5. YOU SHOULD USE A VERY ____________ SOAP ON BABIES' SKIN.
6. I WANT TO ____________ LONG FINGERNAILS.
7. SHE WANTS TO GROW LONG ____________, TOO.
8. OUR HAIR IS HELD IN OUR SCALP BY THE ____________.
9. THE SKIN AROUND THE FINGERNAIL IS THE ____________.
10. SHE HAS A NICE FACE; SHE HAS A GOOD ____________.
11. OUR BODIES ARE MADE OF MILLIONS OF ____________.

So, You're Having a Baby

Teacher Guide

You may have some adults in your class who are pregnant or were pregnant. Their contributions on what they did or are doing could help the rest of the class.

The lessons mention certain topics that can be expanded upon by further discussion among the members of the class who have had babies. Breast feeding vs. bottle feeding may be debated by several mothers. What are their advantages, disadvantages, etc., can be compiled in a list.

The final remarks are intended to open the way for a discussion of birth control. This may be handled by a visit to a Public Health nurse if there is one available to talk with the class.

LESSON 1

A woman who is pregnant needs to take special care of herself. A quick and easy pregnancy test at a local health clinic can determine if she is really pregnant. Then she should consult a doctor.

Brenda's First Visit

Dr. Wilson: Hello, Brenda. I'm Dr. Wilson, and I will be helping you to take care of yourself during the next 8 months or so. I also expect that you will be happy to have me around the day your baby decides to arrive.

Brenda: Oh, Dr. Wilson. Thi is Dick's and my first baby. We are so excited, but, frankly, I'm a little scared.

Dr. Wilson: That is perfectly normal. If you ever have any questions about what you are to do, please ask. Now, I have some questions for you. First, what was the date of your last period?

Brenda: October 12, that was nearly 7 weeks ago.

Dr. Wilson: Fine, now Brenda, I want you to fill out this medical history form. Then I want to give you a physical examination and take some blood.

Brenda: Dr. I have just one question before I forget. Is it all right for Dick and me to have sex?

Dr. Wilson: There's no reason now why you can't lead a normal sex life. Closer to the time when the baby is to be born, say the last month or so, it might be advisable to not have sex, but that's a long time off.

After the examination the doctor told Brenda to be sure not to take any pills, not even aspirin, Alka Seltzer, Ex-Lax, sleeping pills or vitamins, unless she got them from him. He explained they could cause harm to her baby.

He gave her a list of things she could eat:

3 glasses of milk
1 big helping each of a green and yellow vegetable
2 servings of citrus fruits or tomatoes
2 medium helpings of lean meat or fish or chicken
An egg cooked any way she like except fried
A bowl of cereal, whole grain or enriched, hot or cold, with milk
2 slices of bread, enriched or whole grain
1 potato, baked or boiled (or 1/2 cup of cooked rice or corn)
Margarine or oil - just a little bit
Fresh fruit - a good dessert

She should eat very little of these foods:

Candy, chocolate, cake, pie, doughnuts - any kind of sweets
Catsup, mustard
Soft drinks with sugar in them
Potato chips, pretzels
Fried foods, pancakes with syrup, cornbread
Beer, wine, and all other alcoholic drinks
Nuts
Whipped cream

Brenda questioned the diet, but the doctor explained why to eat certain things and not to eat others. He said that the baby eats whatever Brenda eats. The baby needs lots of proteins, minerals, and vitamins to grow.

He explained that milk is very important. If a person doesn't like to drink milk, it can be used in soup, cocoa, or custards. Also, it's important to eat fruits and vegetables, and meats, breads and other foods which are not too fattening. Fried foods are not good for pregnant women.

Since Brenda was proud of her figure she decides she would stay on the diet so she wouldn't gain too much weight. She also decides that Dick would look better and feel better eating the right foods. Dr. Wilson agreed.

QUESTIONS

1. Is it normal to be afraid about having a first baby?
2. Is it O.k. for a woman to wait 3 or 4 months before she sees a doctor if she is pregnant?

3. Why should she know the date of her last period?

4. Can she have sex when she is pregnant?

5. Why can't she eat anything she wants?

Lesson 2

One morning, without too much warning, Brenda felt sick to her stomach. She had heard about "morning sickness." So, to find out what to do, Brenda checked some reading material her doctor had given her. One pamphlet was really helpful. It said:

"An empty stomach has a lot to do with feeling sick in the morning. Doctors say that you should put a couple of crackers next to the bed. If you wake up and don't feel well, eat the crackers, even before you lift your head from the pillow. Then just lie there for 15 to 20 minutes. Try to keep something in your stomach all day. Little snacks throughout the day help. But don't snack on fattening goodies.

If you feel sick, DON'T TAKE ANY MEDICINES ... NOTHING!

Heartburn is not really the heart burning. It's usually a sign that you have eaten foods that are greasy or too rich. You may have eaten too fast. Watch what you eat and tell your doctor about any problems. DON'T TAKE ANYTHING FOR THE HEARTBURN!

The same thing is true if you have gas, or are constipated. To be constipated means you cannot go to the bathroom when you try. Watch what you eat. You should go to the toilet the same time each day. Make it a habit. If you have trouble, a glass of hot or cold water before breakfast may help. DON'T

TAKE ANY LAXATIVES!

If you get dizzy, keep some smelling salts or aromatic spirits of ammonia in the house. Tell your doctor about the dizzy spells. DON'T TAKE ANY MEDICINE UNTIL YOU TALK TO YOUR DOCTOR.

Many pregnant women have trouble sleeping. Try changing your position in bed. You won't crush your baby if you sleep on your stomach. It might help if you take a short walk before you go to bed. Then have a cup of warm cocoa or milk. DON'T TAKE ANY SLEEPING PILLS!

If you have a vaginal discharge, or something coming out of your vagina, don't let it scare you. Wash around the mouth of your vagina with warm water and put on a pad. If there is bleeding, call the doctor and ask him what to do. DON'T TAKE A DOUCH TO WASH YOURSELF -- even though you can buy them at the drug store, don't use them.

You should be expecially careful not to go near people who are sick. It could harm your baby if you get sick while you are pregnant. Also, x-rays should not be taken when you are pregnant unless advised by your doctor. If you go to the dentist or other doctor, be sure to tell them that you are pregnant.

If you take care of yourself, you will have less difficulties in your pregnancy. The doctor knows best. Listen to your doctor. Don't listen to relatives or other neighbors.

These things are not always true when you are having a baby:

* You get fat.
* If you had no problems with your first baby, you'll have no trouble with later ones.
* You lose a tooth for every baby.
* If you drink wine, it will make good blood.

- The baby will "choke to death" by the cord if you exercise.
- You have to eat for two, so you can eat twice as much.
- Your baby will "stick to your back" if you sleep too much.
- Lemons, oranges and grapefruit are too "acid" and bad for you.
- What you look at will mark your baby.
- What you listen to will change your baby.
- What you think about will change your baby.
- Cheese and milk make you constipated.
- A fall or a blow will surely bring on a *miscarriage* (make you lose your baby).
- What you eat and drink doesn't matter.
- It doesn't matter how much salt you use.
- Mother, grandmother, auntie or an older neighbor who has several children can tell you all you need to know.
- Margarine is not as "fattening" as butter.
- A shock, like a death in the family, will bring on early labor pains and make you lose your baby.
- Sour cream is not as fattening as sweet cream.
- It's your fault if your baby is born with some problem.

QUESTIONS

1. What should you do if you are sick to the stomach?

   A. Take aspirin
   B. Call the doctor.
   C. Eat a snack.
   D. Take a laxative

2. What should you not do to help revent constipation?

   A. Establish a regular time to go to the toilet.
   B. Take a laxative every day.
   C. Drink a glass of hot or cold water before breakfast.
   D. Eat a good breakfast and include bran cereals.

3. Sometimes when you are pregnant, you may feel dizzy. What should you keep in the house for these times?

A. Aspirin
B. Nerve pills
C. Whiskey
D. Whatever the doctor advises

4. What can you do to help sleep, instead of taking sleeping pills?

A. Be comfortable in bed.
B. Take a walk before you go to bed.
C. Have a cup of warm milk or cocoa before going to bed.
D. All of the above.

Get to the Hospital or Cross Your legs!

The time for the baby to be born was near and Brenda was getting a little scared. She was happy that she was ready. She and Dick had gone to classes to learn how they could help in delivering the baby.

Just then, the muscles of her womb began to contract. She had these feelings a week or so ago, but the doctor said that was false labor. This time the feelings got stronger. Brenda called Dick at work. He came right home.

These contractions were about 20 minutes apart. By the time Dick came home, they were only five minutes apart and there was a gush of water. The water had broken. The "water" is the fluid from the sac in which the baby develops. The doctor had told her that when the water broke, it was time to go to the hospital.

Dick and Brenda knew that with the first baby, labor is longer. But they didn't waste any time. They grabbed the little suitcase that had been packed for more than a week, and went to the hospital.

The things Brenda needed were in the suitcase -- her toothbrush, toothpaste, comb and hairbrush, a nightgown or two, a robe and a book, and several other things the teacher at the child birth class had told them not to forget.

Finally, they arrived at the hospital. The nurses greeted them at the door with a smile and a wheelchair. Brenda and Dick went right to the maternity ward where the waiting began. The maternity ward is the place in a hospital where the pregnant women are taken.

Finally, Dick and Brenda were the proud parents of a baby girl. Dick was happy he had gotten to help Brenda, and was allowed to be in the delivery room.

She was wrinkled and red. Her black hair and blue-gray eyes didn't match Brenda's brown hair or Dick's red hair. Brenda and Dick were worried.

"All babies' eyes look blue - blue-gray - or blue-black when they are born," said the doctor. "Their real color will develop after a few weeks or months. As for the black hair, that will probably fall out after a while. Later on, new hair with its own color will start to grow. Don't worry, your baby is very healthy and normal."

After nine months of waiting, that was good news for Dick and Brenda.

A week after getting home from the hospital, Brenda again went back to see Dr. Wilson, except this time she took her new daughter, Marcy along.

Dr. Wilson: Well, Brenda, let's have a look at this young lady, then we will check out her mama. Are you having any problems with Marcy?

Brenda: As you know, I am trying to breast feed her, but sometimes she acts as though she's still hungry.

Dr. Wilson: Well you could try increasing the number of times you try to nurse her. If that doesn't help, we might try giving her a bottle of formula each day to supplement your milk supply.

Brenda: You mean I still ought to nurse her and give her formula besides?

Dr. Wilson: Of course. Each child's so different that what might work for one child may not be good for another. So that is why mothers need to consult with their doctor. Now, aside from that mild diaper rash, Marcy looks fine. A little medicated oinment should clear that up, but be sure that wet diapers do not stay on her too long, or the rash will get worse. Now, how are you feeling?

Brenda: Well, I still feel pretty tired. I guess part of it has to do with getting up at two o'clock every night.

Dr. Wilson: Do you have any soreness where we took those few stitches out?

Brenda: No, they hardly bother me any more. But it sure was uncomfortable walking around for a few days.

Dr. Wilson: It is important now thatyou continue to eat nourishing foods, especially since you are nursing Marcy. Also, I believe it is important that you consider what you are going to do to make sure you aren't expecting another baby this time next year.

Brenda: Do you mean birth control?

Dr. Wilson: Yes, although I won't advise you to have sex for another month or so, your body needs time to recover. But it is important that you decide how to prevent another pregnancy right away. It wouldn't be good for your body, and it wouldn't be fair to Marcy. She will needs a lot of attention from you over the next year.

Brenda: I used a diaphragm for nearly two years before Dick and I decided we wanted to have a baby. I think I'll go back to using it.

QUESTIONS

1. Should a woman try to breast feed her baby?

2. What should you do if your baby doesn't seem to be getting enough to eat?

3. How should you care for diaper rash?

4. What other problems can you think of regarding the care of a new born baby?

5. Why is it important to consider using some means of birth control immediately after you have a baby?

6. What are the most popular methods of birth control?

Check-Up Or Check-Out

Check-Out:

John Smith had a sore on his finger that wouldn't heal. Other than that minor sore, John felt great. As a result, when it was time for his yearly medical check-up, he skipped it.

A month later, the sore on his finger got so bad John had to have it checked. The doctor said that the sore had come from a sugar problem called *diabetes*. John had gone to the doctor so late, there was little the doctor could do to save the finger where the sore was.

John lost his finger because he waited too long to get help. If John had not missed his yearly check-up, he would not have had any problems. John just didn't know that preventative check-ups were the kind of medical care that doctors found most helpful.

John learned his lesson the hard way. The price he had to pay was his finger.

Check-Up:

Except for a stiff finger that Jane Jones had from an old baseball injury, Jane felt great. She knew she didn't feel as if she needed to go for her yearly check-up, but she decided to go anyway. She figured it couldn't hurt.

When Jane got her check-up, the doctor told her that she had broken her finger. On top of that, he found that she had a rash. Yet, both of her problems were easily corrected because Jane had caught them quickly enough. Had Jane missed her yearly check-up, the rash would have gotten worse. As it was, her allergy was easily identified and treated. Also, if Jane had missed her check-up,

---

Diabetes--A disease caused by a sugar imbalance--too much sugar in the system.

her finger would have gotten very bad. It would have begun stiffening and swelling more and more each day. As it was, this problem was also easily treated.

The doctor told Jane that she had done the right thing in seeking medical care on a regular basis. Jane knew that the doctor was right. Preventive medicine was the very best kind of medicine.

Check-Up OR Check-Out:

There are two types of medical care: 1) treatment of problems; and 2) preventive check-ups to see that no problems exist. Both types of medical care are important, but the second type tends to be ignored by most people. All people, no matter how they are feeling, should have a yearly check-up with their family doctor.

When a family doctor *prescribes* medicine, treatment, or hospital cure, it is important to follow those orders. The doctor cannot help *patients* unless the patients *cooperate* and try to help themselves.

Prevention is an important kind of medical cure. All people should get regular general check-ups (every year) from their family doctor. They should get their eyes checked every two years by their optometrist or opthalmologist. They should get their teeth checked yearly by their dentist. If people do this, they won't regret it.

Prescribe--To order a certain kind of medicine or treatment.

Patients--People being treated.

Cooperate--To be helpful. To do what is suggested; in this case, to follow orders.

Questions

1. People should get regular preventative check-ups from their family doctor at least:
   - A. Once a year.
   - B. Twice a year.
   - C. Every two years.
   - D. Tri-annually.

2. Which of the following is/are part of the medical services offered by doctors?
   - A. Treatment of problems.
   - B. Preventive check-ups.
   - C. Health insurance advice.
   - D. B and C only.
   - E. A and B only.
   - F. All of the above.

3. The reason(s) for getting yearly check-ups:
   - A. Is to prevent problems from ever occurring.
   - B. Is to identify problems in early stages when they are more easily treated.
   - C. Is to get a family doctor you can rely on.
   - D. A and B only.
   - E. B and C only.
   - F. All of the above.

4. Which of the following do you not have to get checked on a regular basis?
   - A. Heart.
   - B. Teeth.
   - C. Eyes.
   - D. Sores.

General Hospital or the Doctors

Although this may sound like a lesson on day-time TV, it isn't. It is a lesson to get you to realize that there are times when a person should go to a hospital immediately and that there are times when a person should go to a doctor first.

* * *

It is Sunday afternoon. A number of families have gotten together for a picnic. Suddenly, someone trips and falls on some glass. The cut is really deep. There is blood "all over the place."

Besides the first aid you can apply, you'll want to get help.

In a situation like this, when a serious accident has occurred, your doctor would not be the person to see first. Your doctor might not be at home. Also, your doctor might not have everything that is needed to care for a critical injury (Like blood for a transfusion). So in a case such as this, a person should go to a hospital where there are facilites for taking care of serious accidental injuries. Private doctors are good, but few have the needed facilities.

* * *

Now, let's take another situation. For a week you have felt light-headed during the afternoon. The light-headedness itself is not a serious problem. However, it is a sign that something may be starting to go wrong. Here is the time to go to your family doctor. Your family doctor can check certain things that could be wrong with you as well as keep records of your personal medical needs and history. Once your doctor has given you a check-up, he or she may treat you or may send you to a hospital or a specialist. Whatever your doctor does for you will be kept on your record. This will make it easier to know the kinds of problems you are likely to have. Also, it will help your doctor get a long-range look at the different needs you have. This is the way family physicians can spot trends in your health. Basically, it means that your doctor knows you personally and can take more of a personal interest in your well-being.

* * *

The hospital is the best equipped and staffed health service in the community. If you are inserious trouble--go there!! Every hospital has an emergency room. An emergency room is for serious, "right now" problems. So, don't use an emergency room when you could go to your own family doctor first; there are too many people in need of emergency services to tie up the emergency room with minor problems.

Specialists are doctors who treat particular problems: Here is a list of specialists:

Anesthetist - A doctor who gives patients anesthesia before surgery.

Cardiologist - Heart doctor.

Chiropractor - Removes pressures on nerves by adjusting the spine.

Dentist - A doctor who handles teeth problems.

Dermatologist - Skin doctor.

Gynecologist - Women's doctor.

Internist - Family and general practice.

Neurologist - Cares for disorders of the nervous system.

Obstetrician - Doctor who cares for pregnant women and delivers babies.

Opthalmologist - Doctor of the eye.

Optician - Doctor who fits glasses.

Orthodontist - Correction of teeth structure.

Osteopath - General practitioner.

Pediatrician - Children's doctor.

Podiotrist - Foot doctor.

Psychiatrist - Deals with mental disorders.

Surgeon - Doctor who performs surgery.

I Am Joe's Heart

Teacher Guide

I. Locate copies of the original Reader's Digest on the heart and other parts of the body. Have students read and discuss those articles for supplemental information on parts of the body.

II. Set up a role playing situation with a pair of students. Have one student try to persuade the other about the need for sound physical fitness practices in the prevention of heart disease and other related problems. (The second student should act as a disbeliever and try to negate the first student's arguments.)

III. Have a doctor come into the classroom and discuss:

- A. Parts of the body and their function.
- B. Heart disorders and their warning signs.
- C. The need for sound physical fitness habits in keeping the body functioning properly.
- D. What sound physical fitness habits constitute.

IV. Have one student play the role of Joe and another the role of Joe's heart. Have Joe's heart try to persuade Joe that he needs to "change his ways."

Objectives: The student will be able to:

1. Identify contributions to the causes of heart disease.
2. Recognize the warning signs of heart attacks and strokes.

I Am Joe's Heart

Just so you'll know who's talking to you, I am Joe's heart. Now this may sound like bragging, but I know for a fact that I am just about the most important part of Joe's body. It's my job to act like a pump. I pump blood full of oxygen through the arteries. These arteries are like pipes that take blood to all parts of the body. Then, after all of the oxygen in the blood has been used, I suck the blood back to me through the veins in the body. Later, the blood is given fresh oxygen, and the whole process begins again. That's why when Joe puts his hand over his heart to feel his heartbeat, all he is really feeling is me pumping.

When I am doing my job well, there is no better machine ever made. I keep the blood constantly flowing and keep a nice even *pulse rate*. I am even able to keep Joe's blood pressure at 120-over-80 and give his body the strength it needs to live an active life. Unfortunately, Joe does not always treat me as well as I treat him. He smokes too much. He eats too much. He doesn't get enough exercise (or he exercises too much). When any of these things happen, my job becomes impossible. Then, Joe has heart trouble.

It's pretty clear that Joe doesn't know how important I am. If he knew, he would never mistreat me the way he does. In fact, I wish someone would tell him the number of deaths caused by heart diseases each year. In 1973 alone, it is guessed that 1,062,160 people died from strokes, heart attacks, and other heart diseases. It scares me. I wish it would scare him, too. Then maybe Joe would stop over-doing some of the things that are hurting us.

I really am afraid that one of these days I am just going to stop working. I'll give Joe plenty of warning signs, but I doubt that he will listen. Anyway, I will warn you about the different signs so that you will know when your heart is acting up.

Pulse rate--The regular throbbing caused in the arteries by the pumping of the heart.

I will warn Joe about a heart attack in these ways:

--He will have tightness or a pain in the center of his chest.
--The pain may spread to his shoulder, arm, neck, or jaw.
--He may vomit and feel sick to his stomach after all of the other warnings have been sent.

Unfortunately, even after all of these symptoms, Joe may wait too long to get medical help. One half of all heart attack patients die on their way to the hospital. The average person waits for three hours before seeking help. That is too long. You should call for help as soon as the warnings start.

If Joe is due for a stroke, I'll warn him with these:

--A short-lasting weakness or numbness of the face or limbs.
--A short-term loss of speech or trouble speaking or trouble understanding speech.
--A short-term dimness or loss of sight (particularly in one eye).
--A period of double vision.
--Unusual dizziness or shakiness.
--A change in the person (the person's attitude or mental ability).
--New or unusual headaches.

Sadly, even these warnings might not be enough. I'm afraid that Joe might not listen to what I have to tell him.

If Joe doesn't listen, he'll go right on over-eating and gaining weight. He'll go right on drinking too much coffee (which causes high blood pressure) and eating too many salts, sugars and fatty foods. He'll go right on smoking. He'll go right on missing exercise (and then strain us by over-doing it). In all, he'll go right on making my job rough. Until, of course, I quit!

There are ways to remain healthy and keep your heart happy on the job. Take my word for it; I know. Exercise regularly. Try to stay in shape by having a daily period of active recreation. If you are out of shape, start to get in ape. (And don't over-exercise and strain yourself until you have begun to improve your physical fitness.)

Avoid drinking too much alcohol or coffee. Alcohol puts a strain on your heart and makes you gain weight. Coffee causes the blood pressure to rise so that the heart cannot work properly. Both can, and do, add to all types of heart disease.

Don't over-eat. Have three meals a day and a well-rounded diet that gives you all of the vitamins and proteins that you need. Try not to snack between meals and stay away from too much salt, too many sweets, and too many starchy and fatty foods. You will not only be helping your heart to do its job, you will look and feel better too.

As an expert on hearts, I am telling you now, take care of yourself. Don't put off today what it may be too late to do tomorrow. Too many people die from heart diseases that could have been prevented. Not only that, but by taking re of your heart, you will look healthier, feel better, and be happier. Your only other choice is to follow the path taken by millions of Americans who didn't listen to the warnings of their heart soon enough.

And I am one who knows, because I am Joe's heart!!

QUESTIONS

1. When the heart is functioning properly, an even pulse is maintained and the blood pressure is:
   - A. 80 over 120.
   - B. 100 over 80.
   - C. 80 over 100.
   - D. 120 over 80.

2. Heart disease is one of the major causes of death in the United States. All of the following help cause heart diseases except:
   - A. Being overweight.
   - B. Getting too much exercise when out of shape.
   - C. Smoking too much.
   - D. Regular exercise.

3. Many people die of heart attacks on the way to the hospital because:
   - A. They didn't get proper care from the ambulance attendants.
   - B. They ignored warnings and waited too long to get medical help.
   - C. They ignored the heart attack warning of numbness in the arms and legs.
   - D. All of the above.

4. The best way to prevent heart disease is to:
   - A. Get plenty of exercise.
   - B. Eat a proper diet.
   - C. Don't smoke or drink in excess.
   - D. All of the above.

OBJECTIVE:

Competencies: The student will be able to:

1. Explain why it is important to take all the pills a doctor prescribes for a particular illness.
2. Demonstrate the ability to read and understand a prescription label (in English?)

Drugs & Alcohol - Use and Abuse

Objective I: To develop an understanding of the acceptable use of drugs.

Competencies:

1. Identify drugs commonly found in the home.
2. List reasons for the proper use of drugs.

Objective II: To become knowledgeable about the effects of drugs & alcohol on the human body.

Competencies:

1. Describe the effects of alcohol on the human body.
2. Describe the effects of marijuana and hashish.
3. Describe the effects LSD and other hallucinagens.
4. Describe the effects of amphetamines.
5. Describe the effects of heroin and other narcotics.
6. Describe the effects of tobacco.
7. Describe a recommended plan of action for a family member who uses harmful drugs.

Doctors Push Drugs

Teacher Guide

This lesson has taken a different approach from the traditional drug education. Rather than warn about the many dangers of drugs through scare tactics, it seems more effective to tell how pills can help when used right. This emphasis should be maintained in the classroom.

There are many, many brochures and pamphlets available on drug misuse and abuse. State police and health department officials are always more than willing to speak to groups about the problems with drugs. Perhaps a physician would be more valuable in discussing the approach illustrated in the lesson.

Doctors Push Drugs

Seventeen-hundred (1,700) doctors at last week's medical convention agreed to push the use of drugs. The announcement came after a number of doctors said their patients were not taking their pills.

"Taking your medicine is an easy way to beat a tough bunch of germs," says Dr. P. Usher, director of the drive. He says that it is important for people to know exactly what it's for and why they are to take it. The biggest problem is with people who don't take their pills when they feel good.

"When you miss taking the drugs the doctor has given you, it gives the germs a chance to catch their breath and the tough ones get tougher!" according to Dr. Usher. The idea of medicine is to kill or slow down the germs. It sometimes takes lots of time, but Dr. Usher says your body has to be ready to "throw the knockout punches."

If you are not sure about the pills your doctor gives you, ask about them. Also, if they make you more sick, you should tell your doctor.

✓ This idea of telling people to use drugs is different. Usually, all you hear are warnings about dangerous drugs. Dr. Usher says those warnings are about *misusing* the drugs. Taking too many when you really don't need them can do more harm than good.

People should not use drugs for kicks. Pills to pep you up--*amphetamines,* or pills to slow you down--*barbiturates,* are not good unless a doctor tells you to take them. Even then, you should take the pills only as suggested. Listen to your doctor.

Questions

1. You should take pills:
   - A. Only when you want to.
   - B. All the time.
   - C. As your doctor tells you.
   - D. For kicks.

2. Pills work to:
   - A. Kill and slow down germs.
   - B. Slow you down.
   - C. Pep you up.
   - D. Knock-out drug misuse.

3. You go to the doctor's office because you have a cold. He gives you pills and says to call him in five days. You are not really too sure about the pills the doctor gave to you. What should you do?
   - A. Don't take them.
   - B. Ask him about them.
   - C. Pretend to take them.
   - D. Find another doctor.

4. After you find out about the pills your doctor gave you, you begin taking them as you were told. You seem to be getting sicker. What should you do?
   - A. Find another doctor.
   - B. Throw the pills away.
   - C. Call your doctor right away.
   - D. Take them more often.

5. Pills and other drugs can be dangerous
    A. When you misuse them.
    B. When you take them when you feel all right.
    C. When they have to throw the knockout punch.
    D. When the doctor gets them out of the back room.

6. When should you take amphetamines or barbiturates?
    A. At night.
    B. With friends.
    C. Only when a doctor tells you to.
    D. Only when you want to be pepped-up or slowed down.

DIALOGUE 2: FILLING A PRESCRIPTION

LYNN AND SOPHIA MEET AT THE DRUGSTORE.

LYNN: How are you feeling, Sophia?

SOPHIA: Not very well. I have a terrible cold.

LYNN: Did you go to the doctor's?

SOPHIA: Yes, and he gave me this paper. What is it?

LYNN: It's a prescription for some pills, and you can fill it here. Go and give it to the druggist.

SOPHIA: (TO THE DRUGGIST) Please fill this prescription for me.

DRUGGIST: Do you want us to deliver the medicine to your house?

SOPHIA: No, I can wait here.

DRUGGIST: Here you are, Ms. Kyrios. That will be $5.72.

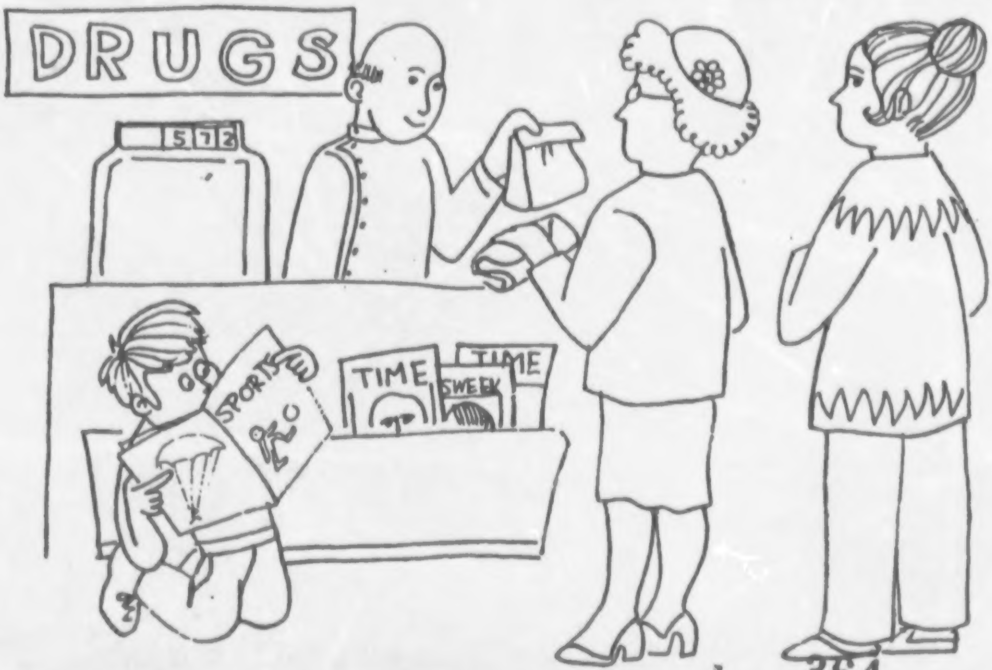
SOPHIA: Thank you. What is the dosage?

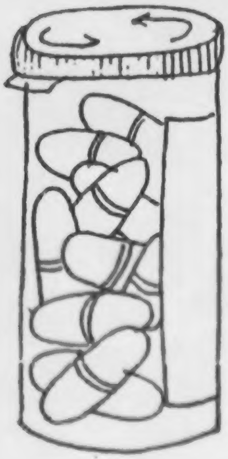
DRUGGIST: Take one tablet four times daily. It's here on the label.

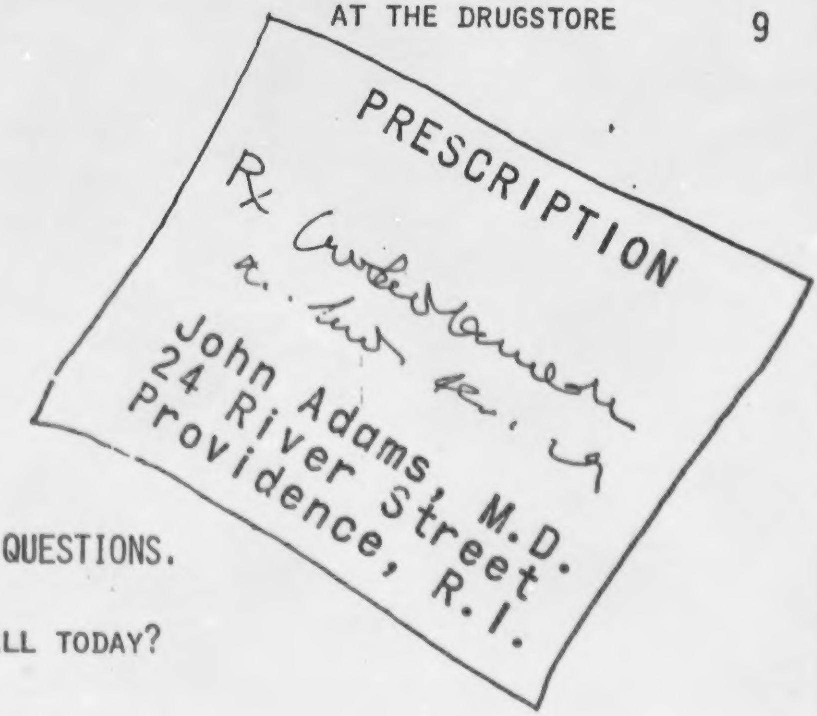
SOPHIA: Can I charge it?

DRUGGIST: Yes, you can. Just sign your name here.

LYNN: I hope you feel better soon, Sophia.






PRESCRIPTION
Rx
John Adams, M.D.
24 River Street
Providence, R.I.

EXERCISE 5: ANSWER THE QUESTIONS.

1. IS SOPHIA FEELING WELL TODAY?

2. DID SHE GO TO THE DOCTOR'S?

3. WHAT DID THE DOCTOR GIVE SOPHIA?

4. WHERE CAN SHE FILL THE PRESCRIPTION?

5. DOES SOPHIA WANT TO WAIT FOR THE MEDICINE?

6. HOW MANY PILLS MUST SHE TAKE EVERY DAY?

7. DOES SOPHIA PAY FOR THE MEDICINE AT THE DRUGSTORE?

8. WHO FILLS THE PRESCRIPTION?

9. WHO WRITES THE PRESCRIPTION?

10. WHO TAKES THE PILLS?

NEW ENGLAND PHARMACY, INC.

Robert Thomas B.S., Reg. Pharm.

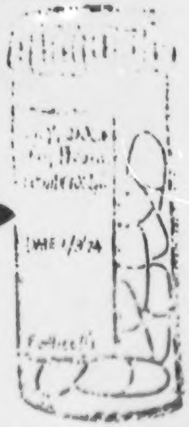
297 Main Street Providence, R.I.
Phone 955-3785

No. 8946 Date 4/3/74

SOPHIA KYRIOS

ONE TABLET AFTER MEALS
AND BEDTIME.

Dr. BOTTICELLI



EXERCISE 6: WRITE THE FOLLOWING FROM THIS LABEL:

1. THE DOCTOR'S NAME ________________
2. THE DRUGGIST'S NAME ________________
3. THE DATE AND NUMBER ________________
4. THE TELEPHONE NUMBER ________________
5. THE DOSAGE IS ________
____
____

SUN DRUGSTORE, INC.

Donald Brooks, B.S., Reg. Pharm.

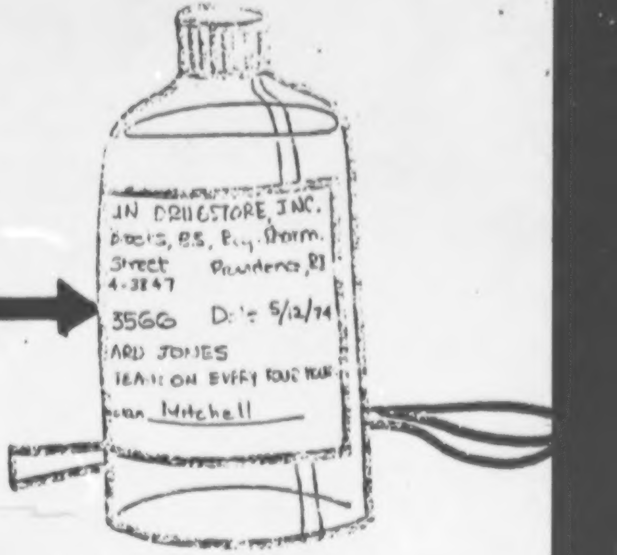
822 Sixth Street Providence, R.I.
Telephone 994-3847

No. 3566 Date 5/12/74

RICHARD JONES

ONE TEASPOON EVERY FOUR HOURS.

Physician MITCHELL


UN DRUGSTORE, INC.
Brooks, B.S., Reg. Pharm.
Street Providence, RI
4-3847
3566 Date 5/12/74
ARD JONES
TEASPOON EVERY FOUR HOURS
Mitchell

EXERCISE 7: WRITE THE FOLLOWING FROM THIS LABEL:

1. SICK PERSON'S NAME ________________.
2. THE DRUGGIST'S NAME ________________.
3. THE DOCTOR'S NAME ________________.
4. THE ADDRESS OF THE DRUGSTORE ________________.
5. THE DOSAGE ________________ ________________________.

EXERCISE 8: COMPUTATIONAL PROBLEMS

1. SOPHIA'S PILLS COST $5.72 FOR FOUR DAYS. SHE MUST TAKE PILLS FOR EIGHT DAYS. HOW MUCH MUST SHE PAY?

2. BILL BUYS TOOTHPASTE (49¢), SHAMPOO ($1.25), AND BANDAGES (89¢). HOW MUCH MUST HE PAY?

3. MARIA MUST TAKE THREE PILLS A DAY FOR THREE WEEKS. HOW MANY PILLS MUST SHE TAKE IN ALL?

4. BILL HAS CHARGED FOUR PRESCRIPTIONS THIS MONTH. THEY COST $10.07, $2.53, $1.98, AND $8.76. WHAT IS HIS BILL FOR THE MONTH?

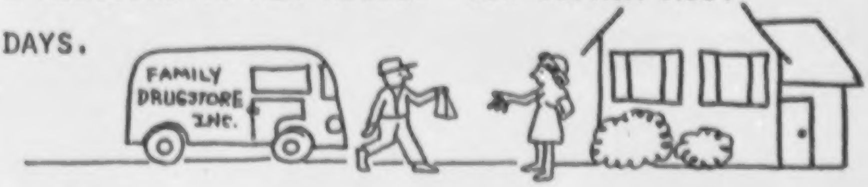
5. A BOTTLE OF PILLS COSTS $2.98. THERE 24 PILLS IN THE BOTTLE. HOW MUCH DOES EACH PILL COST?

6. A CHILD TAKES HALF (1/2) AN ASPIRIN FOUR TIMES ON MONDAY. HOW MANY ASPIRIN DOES HE TAKE IN THAT ONE DAY?

7. AN ASPIRIN BOTTLE HAS THIS LABEL: ADULTS, 1 OR 2 TABLETS EVERY FOUR HOURS AS NEEDED. DO NOT EXCEED 24 TABLETS IN 24 HOURS. AGES 6-12, 1/2 DOSAGE. UNDER 5, CONSULT A DOCTOR.
   A) HOW MANY PILLS CAN AN ADULT TAKE IN ONE DAY?
   B) WHAT IS THE DOSAGE FOR A CHILD, AGE 10?
   C) IF YOUR BABY IS SICK, SHOULD YOU GIVE HIM AN ASPIRIN?

READING PASSAGE 1: GETTING MORE MEDICINE

LAST TUESDAY SOPHIA KYRIOS FELT VERY SICK, SO SHE WENT TO THE DOCTOR'S. THE DOCTOR SAW THAT SHE HAD A VERY BAD COLD, AND HE WROTE HER A PRESCRIPTION. HE TOLD SOPHIA TO TAKE A PILL AFTER MEALS AND AT BEDTIME FOR FOUR DAYS. SOPHIA WENT TO A PHARMACY AND FILLED THE PRESCRIPTION. SHE TOOK PILLS FOR FOUR DAYS, BUT SHE DID NOT FEEL BETTER. AFTER SHE CALLED HER DOCTOR, SHE TELEPHONED HER DRUGGIST. SHE GAVE HIM THE PRESCRIPTION NUMBER AND DATE, HER NAME, AND THE DOCTOR'S NAME. THEN THE DRUGGIST REFILLED THE PRESCRIPTION. THE PHARMACY DELIVERED THE MEDICINE TO HER HOUSE. NOW SOPHIA MUST TAKE PILLS FOR FOUR MORE DAYS.



EXERCISE 9: ANSWER THE QUESTIONS

1. WHEN DID SOPHIA GO TO THE DOCTOR'S OFFICE?

2. WHO WROTE HER PRESCRIPTION?

3. WHO FILLED THE PRESCRIPTION?

4. DID SHE FEEL BETTER AFTER FOUR DAYS?

5. DID SOPHIA GO BACK TO THE DOCTOR'S OFFICE?

6. HOW DID SHE GET HER PILLS?

7. WHAT DID SHE TELL THE PHARMACIST?

EXERCISE 12: MAKE UP YOUR OWN DIALOGUE. YOU CAN TAPE THE DIALOGUES AND LISTEN TO THEM WHEN YOU FINISH.

1. YOU HAVE A PRESCRIPTION AND YOU DO NOT UNDERSTAND THE LABEL. ASK YOUR DRUGGIST WHAT IT MEANS.

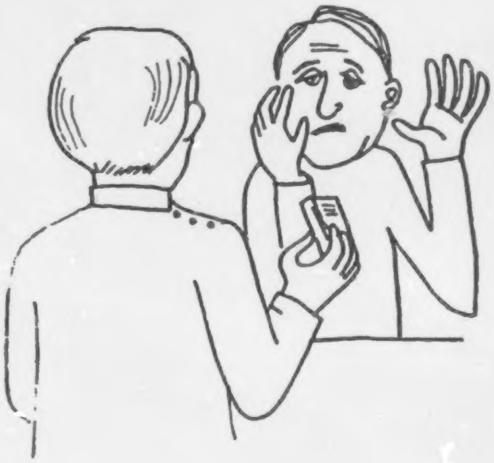
2. YOU MUST REFILL A PRESCRIPTION. CALL YOUR DRUGGIST AND ASK HIM TO REFILL IT FOR YOU.

EXERCISE 13: LOOK AT A MEDICINE BOTTLE AND WRITE:

1. THE NAME OF THE DRUGSTORE. ____________________
2. THE ADDRESS OF THE DRUGSTORE. ____________________
3. THE DRUGSTORE TELEPHONE NUMBER ____________________
4. THE DRUGGIST'S NAME ____________________
5. THE DOCTOR'S NAME ____________________
6. THE PRESCRIPTION NUMBER ____________________
7. THE DATE OF THE PRESCRIPTION ____________________

****

DIALOGUE 3: ASKING THE DRUGGIST'S ADVICE



ALEX: I HAVE A BAD TOOTHACHE!
BILL: LET'S GO TO THE DRUGSTORE.
MAYBE WE CAN GET SOME MEDICINE.
ALEX: WHY? A DRUGGIST ISN'T A DOCTOR.
BILL: YES, BUT HE CAN RECOMMEND SOMETHING.
ALEX: DO I NEED A PRESCRIPTION?
BILL: NOT ALWAYS. LET'S ASK THE DRUGGIST.

****

DRUGGIST: MAY I HELP YOU?
ALEX: YES, I HAVE A TOOTHACHE. I PLAN TO GO TO THE DENTIST ON TUESDAY, BUT MY TOOTH HURTS NOW.
DRUGGIST: MAYBE THIS MEDICINE WILL HELP YOU UNTIL THEN.
ALEX: BUT I DON'T HAVE A PRESCRIPTION.
DRUGGIST: YOU DON'T NEED ONE FOR THIS MEDICINE.
ALEX: THANK YOU. I'LL TRY IT.

EXERCISE 14: ANSWER THE QUESTIONS:

1. CAN A DRUGGIST RECOMMEND A MEDICINE?
2. DO YOU NEED A PRESCRIPTION FOR ALL MEDICINES?
3. CAN A DRUGGIST GIVE YOU A PRESCRIPTION?
4. IS A DRUGGIST THE SAME AS A DOCTOR?
5. DO YOU NEED A PRESCRIPTION FOR ASPIRIN?

EXERCISE 17: (ADVANCED) MAKE A QUESTION FOR YOUR DRUGGIST USING THE FOLLOWING INFORMATION:

EXAMPLE: THERE ARE TWO KINDS OF ASPIRIN IN THE DRUGSTORE. WHICH SHOULD YOU BUY?

QUESTION: WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN THESE TWO KINDS OF ASPIRIN?

1. YOUR CHILD FELL AND CUT HIS KNEE. YOU NEED TO CLEAN THE CUT, BUT YOU DON'T WANT TO HURT THE CHILD.

2. YOU MUST CHOOSE BETWEEN ASPIRIN IN PILL FORM AND ASPIRIN IN CHEWING GUM FORM.

3. YOUR MEDICINE IS SIX MONTHS OLD. YOU DON'T KNOW IF IT IS STILL GOOD.

4. YOU NEED A SPECIAL SHAMPOO. YOU DON'T UNDERSTAND THE LABELS.

Smoking

Concept: The purpose of this lesson in addition to knowledge and attitude change, is to persuade students to act in ways that will promote optimum health. The class should:

1) identify those smokers with habits which seriously threaten their health.
2) persuade the smokers to quit or to cut down considerably.
3) identify the non-smokers and determine why they don't smoke.
4) identify former smokers and determine their motivation and method of quitting.

Procedures:

Introduction:

1) through a show of hands, find the students who smoke. Ask volunteers to tell something about themselves.

Exploration

1) Ask the following questions:

-- What kind of cigarettes they smoke?

-- How long have they been smoking?

-- How many packs a day do they smoke?

-- How much money do they spend?

-- Who made them start smoking?

-- Why did they start?

-- Why do they continue

-- Do they know the dangers?

-- Have they ever tried to stop? How?

2) to the class

-- What do they think of the students habit?

-- Is he being honest with himself?

-- Why was he successful/unsuccessful in his efforts to stop?

Action

1) Ask the volunteer how he now feels about his habit

-- Has he made any decisions about his habit?

Review and Discussion

1) Point of that knowledge alone does not change behavior, emotions, feelings must also be considered. Discuss behavior and habits. Ask class to define what can motivate a person to change his health habits. What are the effects of fear?

To the Teacher:

Alcohol, tobacco, and drug abuse are serious problems for many students and their families. This unit may be presented in the following manner. Divide the class into three groups. Give each group one of the topics. Have them read the material, then ask them to discuss it among themselves. Each group should be asked to lead a discussion with the rest of the class. Each student in the group should have at least one idea to share.

For those students in the class who smoke, give them the additional packet to work on.

THE ALCCHOL PROBLEM

Drinking is a serious problem for over 5 million Americans. They are alcoholics, and drinking is a threat to their personal as well as economic well-being. The United States Public Health Service considers the effects of alcohol abuse as the nation's fourth largest health problem - after heart disease, cancer and mental illness.

The relationship of drinking to highway accidents is of major interest and concern to the National Safety Council. Its studies indicate that approximately 50% of the drivers of motor vehicles involved in fatal traffic accidents have been drinking. Alcohol greatly interferes with a driver's reaction time and his ability to judge distances. Usually it is not the drunk driver who presents a problem on the highways, but the social drinker. The completely drunken driver is unable to drive, or if he does, his condition is immediately noticed and other drivers stay out of his way. The social drinker, however, can talk clearly and thinks that he can drive just as well as when he is not drinking at all.

Often alcohol results in wife beating, child abuse, and the total breakup of marriage and the family. Children who come from homes where one, or both parents drink heavily or constantly are also more likely to start drinking themsleves. Children pattern their behavior after their parents as well as after their friends, and drinking is becoming a problem from some children in the elementary and junior high schools.

QUESTIONS FOR DISCUSSION:

1. Have you, or anyone you know well, ever had a drinking problem? What was done about it?

2. Why do you think people drink?

3. What is the difference between a social drinker and a problem drinker?

4. Are all people who get drunk alcoholics?

VAN: I'm worried about my friend, Franco.

STEVE: Why?

VAN: Well, some of the guys at the plant go out for a beer or two after work. Frances is always the last to leave. He says he is going to have one more. "just for the road."

STEVE: Does he get drunk?

VAN: No, that's what bothers me. I sometimes offer to drive him home, but he gets really angry and says he feels fine. I think he may have an accident.

STEVE: You know, social drinkers often cause more accidents than people who are completely drunk.

VAN: I know, what worries me is that I think Franco has more of a problem than just drinking a few beers after. Last Wednesday he was at a party and was so drunk that he didn't recognize me, and that wasn't the first time.

STEVE: Man, if he is like that during the week, what does he do on weekends?

VAN: He's even worse. He and his wife are always arguing about about his drinking.

STEVE: She needs help. Maybe you can get her to talk to someone at the public health center. They have someone who is trained to deal with drug and alhocol problems.

THE DRUG PROBLEM

Under medical supervision, drugs often help in relieving suffering, combating disease, and saving lives. When the same drugs are misused or abused, they become enemies. Although the effects of different addicting drugs vary, they produce one or more of the following conditions:

1. a tolerance to the drug
2. an emotional dependence
3. a physical dependence.

Tolerance develops rapidly to drugs derived from opium: morphene and heroine and to barbituates and synthetic substances. The person who is on these drugs requires more and more to satisfy his habit. He quickly becomes physically dependent on them.

Emotional dependece is caused by all commonly used drugs such as marijuana, cocaine, barbituates (sleeping pills) and amphetamines (pep pills).

While marijuana is not an addicting drug, it is a strong habit-forming one. Many people in this country who formerly would not take any illegal drugs are using marijuana. Although users of the drug claim that it has no harmful effects, studies indicate that heavy and long term use may be very dangerous.

The craving for drugs can be so intense that the adduct will do anything to maintain his supply. Prostitution and theft are often connected to drug users. The selling of illegal drugs is a highly profitable business to organized crime,

Many people misuse drugs which are obtained legally by medical prescriptions. The most commonly abused and misused drug is aspirin. Tranquilizers are often taken long after they are needed to help a particular problem. Anyone who cannot function normally without taking either tranquilizers depressants, or stimulants should be alerted to the fact that he, too, may have a drug addiction.

QUESTIONS FOR DISCUSSION:

1. What is the difference between drug abuse and drug misuse?
2. Why do people take drugs?
3. How can one best help a person who has a drug problem?
4. How can you tell if someone you know is on drugs?

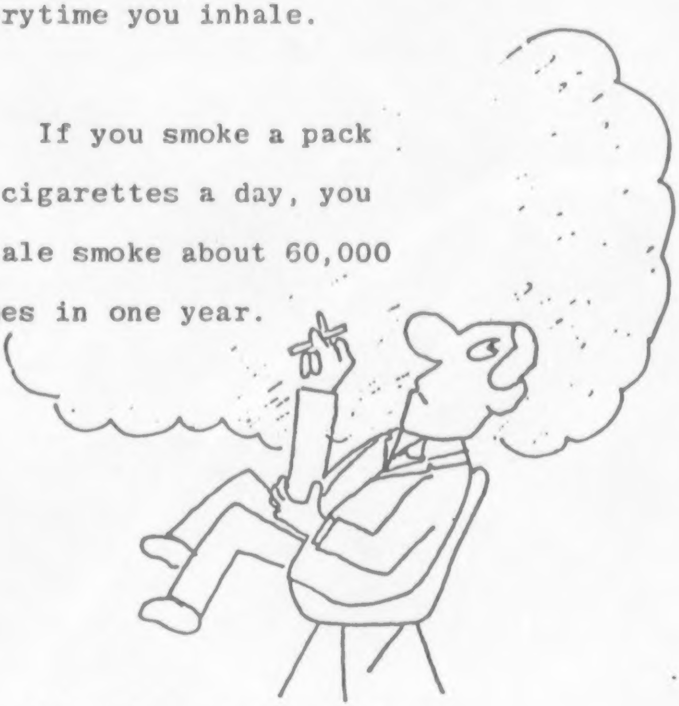
PRETEST : Write "true" on the blank if you think the sentence is correct. If you think it's incorrect, write "false" on the blank.

1. __ Lung cancer is the only serious disease associated with smoking.
2. __ Cigarettes don't hurt teenagers.
3. ___ Smoking is not a health hazard for women.
4. ___ Even if you have smoked for a long time, your health will be better when you quit.
5. ____ Filters make cigarettes safe.
6. ____ Smoking isn't dangerous if you don't inhale.
7. ____ Most doctor's don't smoke cigarettes.
8. ____ Some people gain weight when they quit smoking.
9. ____ Some people can smoke a few cigarettes without getting the habit.
10. _____ The more cigarettes you smoke, the greater the risk.
11. _____ Young smokers aren't addicted to it.
12. _____ The Surgeon General of the United States isn't sure smoking is dangerous.
13. ________ Smoking discolors your teeth.
14. ________ Smoking increases your sense of smell.
15. ________ Non-smokers like the smell of smoke.

THE TOBACCO PROBLEM

The use of tobacco is one of the most widely practiced habits in the world today. It is also one of the most difficult to break. Despite warnings on cigarette cartons and advertisements that smaking show that heart disease is two to three times higher in smokers than in non-smokers. Also, lung cancer, emphysema, and other respiratory illnessess occur more frequently in people who smoke. They lose more days from work, and their life span is shortened in proportion to the number of cigarettes a day they smoke and the number of years they have been addicted to tobacco.

You get practice smoking everytime you inhale.



If you smoke a pack of cigarettes a day, you inhale smoke about 60,000 times in one year.

You learned to be a smoker, now you can learn to be a non-smoker. How? You practice. Practice going without cigarettes. Keep practicing.

Learning anything new is difficult in the beginning, but it gets easier after the first few weeks.

Ask a friend or your husband or wife to quit with you. Organize a no-smoking group at work. You can also ask your Tuberculosis and Respiratory Disease Association about smoking clinics.

Dialogue 1

Mark: You know, your brother should quit smoking. He coughs all the time.

Gale: Yes, you're right. He just doesn't believe that anything serious can happen to his health from smoking. Besides, he doesn't think anyone can give up cigarettes.

Mark: That's not true. More than 20 million people have stopped smoking. 1000,000 of them are doctors. They really believed the Surgeon General's report that smoking is bad for your health.

Gale: But one cigarette doesn't really do anything to you, does it?

Mark: Just one cigarette lowers the temperature of your skin, and immediately upsets the flow of blood and air in and out of your lungs. It also speeds up your heart beat.

Gale: I'm glad I don't smoke.

Mark: Yes, so am I. I just heard on TV that more women smoke than ever before and soon more will die from lung cancer than from breast cancer.

Gale: You would think that would be enough to convince people to stop smoking.

Questions for Discussion and Comprehension:

1. How do you practice smoking?
2. How much do you smoke if you inhale about 60,000 times a year?
3. How do you learn to be a non-smoker?
4. Will it be easy?
5. Did you ever quit smoking? How was it?

WHY DO YOU SMOKE?

These are things people who smoke have said about it. Circle one number for each sentence.

	ALWAYS	OFTEN	SOMETIMES	NOT OFTEN	NEVER
A. I smoke to keep busy...	5	4	3	2	1
B. Smoking cigarettes is pleasant and relaxing...	5	4	3	2	1
C. Holding a cigarette in my hand is nice...	5	4	3	2	1
D. I smoke cigarettes to give me energy...	5	4	3	2	1
E. I think smoking is fun...	5	4	3	2	1
F. When I don't have cigarettes I get upset...	5	4	3	2	1
G. I light one cigarette while I have another lit in the ashtray...	5	4	3	2	1
H. I like to watch the smoke move in the air...	5	4	3	2	1
I. I want a cigarette when I'm comfortable and relaxed...	5	4	3	2	1
J. I want a cigarette very much when I haven't smoked for a while...	5	4	3	2	1
K. Sometimes I find a cigarette in my mouth and I don't remember putting it there...	5	4	3	2	1

Now add the number you circled for sentence "A" to the number you selected for "D" and "F". The totals will tell you why you smoke.

_____ + _____ + _____ = _______ Stimulation
A D F

_____ + _____ = _______ Have Something to Hold
B H

_____ + _____ + _____ = _______ Pleasurable Relaxation
C G K

_____ + _____ = _______ Needed for Tension Reduction
D L

_____ + _____ = _______ Psychological Addiction
E M

_____ + _____ = _______ Habit - Reflex
I N

Any score "9" and above is high; any score "6" and below is low.

Let's ask each other why we smoke. Ask the person next to you the questions below and he'll respond with the answers he received from the test.

Why do you smoke?

I smoke (for, because of, to) _______________.

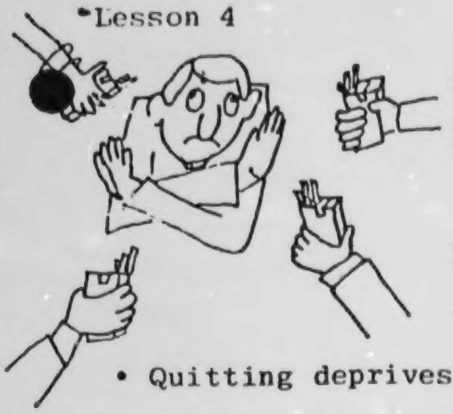
How many times a day do you smoke?

I smoke about ______ times a day.

During what time of the day do you smoke the most?

I smoke the most during the _______.

Lesson 4



Smokers who don't succeed in quitting have this attitude:

- Cigarettes do a lot for me. They're kind of a friend. Always there when I need them.
- Quitting deprives me.
- I don't like being deprived.

Smokers who quit, change to this:

- Cigarettes make me cough, feel breathless, start heart trouble, cause lung cancer and chronic bronchitis, and are associated with emphysema.
- Cigarettes deprive me of life and health.
- Quitting has fantastic advantages for me.

Exercise 7

Antonyms: Words that are opposites.

1. quit ______ tell
2. exhale ______ easy
3. smoker ______ begin
4. difficult ______ inhale
5. ask ______ non-smoker
6. succeed ______ disadvantage
7. advantage ______ indulge
8. deprive ______ fail

There are two ways to quit: stopping totally and stopping a little at a time. Do you think you could stop totally? Try succeeding the first time.

Sometimes it helps to think of quitting for only one day at a time. Tell yourself you won't smoke today and then don't. Even one non-smoking day is a break for your heart and lungs and you're practicing living without cigarettes.

Or you can do it this way:

- Get ready:
  - Chose a day within next month. Maybe Monday two weeks from now.
  - Determine to quit on that date. Think about quitting.

Abby: How did you quit smoking?

Rich: I smoked for 15 years and then one day I decided I'd die if I didn't quit.

Abby: Yes. Quitting completely usually works best for people who are really addicted.

Rich: It was terrible for the first three or four weeks.

Abby: I tried to quit last year. It didn't work.

Rich: Try again. Most ex-smokers succeed by stopping, starting, stopping, and then finally quitting and never smoking again.

Abby: I don't think I could quit totally.

Rich: Then try to stop gradually.

Abby: How?

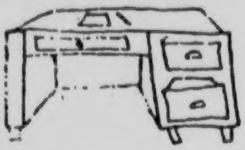
Rich: Smoke only half of every cigarette. Don't inhale each one. Only every other one. Buy packs - never cartons.

Abby: That's a good suggestion. I'll also try to smoke fewer cigarettes each day. Maybe I'l write down each one I smoke and when I smoked it.

Rich: Good luck!

Get set:

While you're waiting, change your habits. Don't carry cigarettes with you. Keep them in drawers or coats.

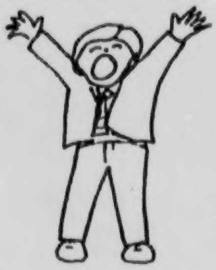


Make it difficult to get them.

In the middle of the morning, take a walk around the block.

Stretch a lot.

Try breathing deeply.



Go:

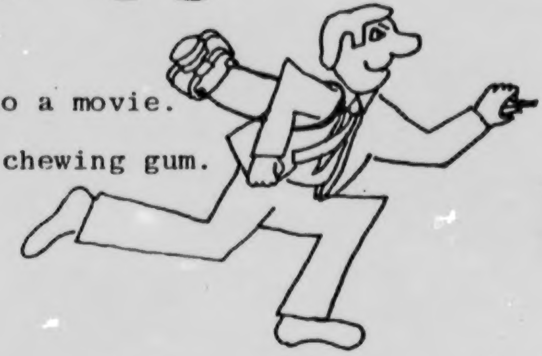
When the date arrives, quit positively.

Throw away your cigarettes.

Buy a new camera, go bowling, or go to a movie.

Go to the drug store for low-calorie chewing gum.

Celebrate!



Questions:

1. How many ways are there to quit?
2. What are those ways?
3. How does is help to think about quitting?
4. How is one day without cigarettes good for you?
5. What do you do when you decide to quit gradually?
6. What should you do while you're waiting for that day?
7. What happens when that day comes?

Exercise 11

Directions: When do you smoke? How many do you smoke? Record the information below:

7:00 a.m. ______
7:30 a.m. ______
8:00 a.m. ______
8:30 a.m. ______
9:00 a.m. ______
10:00 a.m. ______
10:30 a.m. ______

11:00 a.m. ______
11:30 a.m. ______
12:00 a.m. ______
12:30 p.m. ______
1:00 p.m. ______
1:30 p.m. ______
2:00 p.m. ______

2:30 p.m. ______
3:00 p.m. ______
3:30 p.m. ______
4:00 p.m. ______
4:30 p.m. ______
5:00 p.m. ______
5:30 p.m. ______
6:00 p.m. ______
6:30 p.m. ______
7:00 p.m. ______
7:30 p.m. ______

8:00 p.m. ______
8:30 p.m. ______
9:00 p.m. ______
9:30 p.m. ______
10:00 p.m. ______
10:30 p.m. ______
11:00 p.m. ______
11:30 p.m. ______
12:00 p.m. ______
12:30 a.m. ______
1:00 a.m. ______

Which ones would be easiest to eliminate?

Which ones would be difficult to elimate?

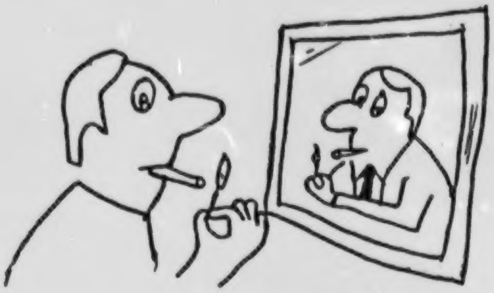
When you record each cigarette you take from the pack, you become aware of each cigarette. You become conscious of when and why you are smoking at that particular moment.

Ask yourself:

Why am I smoking THIS cigarette?

Do I really want it?

Do you have answers for those questions? Keep practicing being a non-smoker and you'll decide those answers aren't good enough.



More than 20 million Americans have quit smoking. Join the group!

Lesson III

IMMUNIZATIONS

(Eye and Dental Care for Children)

Objective: To understand the need for immunizations and to motivate the students to have themselves and their families vaccinated.

Competencies: The student will be able to:

1. list the diseases which can be prevented by
2. know the time table for vaccinating children
3. make a chart of family immunizations
4. list five symptoms that indicate eye problems in children.

IMMUNIZATION

Eye & Dental Care For Children

Tips for the Teacher

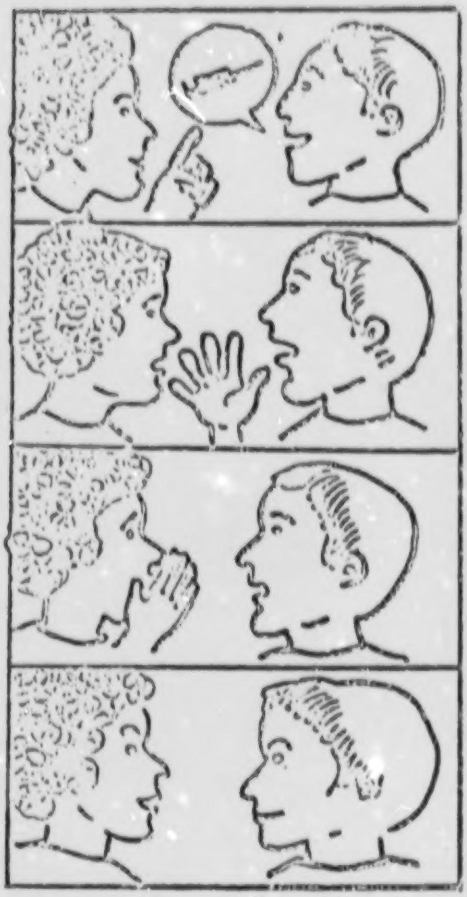
Immunization, inoculation or vaccination are all names for the same process which brings about immunity to a disease. Immunization of children is of paramount importance and should be brought to the attention of everyone in the class; all parents should be encouraged to have their children immunized without delay.

The subject of immunization may be introduced from a newspaper article, health notice or from class discussion. It is important for you to stress the importance of record keeping concerning children's illnesses and immunization dates.

You may want to ask the students about the kinds of diseases. They have experiences with their families. What did they do about the illnesses? Have they ever received a vaccine? How about their children? How many ways can they think of in which diseases are spread from person to person?

ENGLISH	SPANISH	PORTUGUESE	ITALIAN	RUSSIAN
DIPHTHERIA	DIFTERIA	DIFTERIA	DIFTERITE	ДИФТЕРИТ
TETANUS	TÉTANOS	TÉTANO	TETANO	СТОЛБНЯК
WHOOPING COUGH	TOS FERINA	TOSSE CONVULSA	TOSSE CANINA	КОКЛЮШ
POLIO	POLIOMIELITIS	PARALISIA INFANTIL	PARALISE INFANTILE	ПОЛИОМИЕЛИТ
RUBELLA (GERMAN MEASLES)	SARAMPIÓN BENIGNO	SARAMPO	ROSOLIA	КРАСНУХА
MEASLES	SARAMPIÓN	SARAMPO ALEMÃO	MORBILLO	КОРЬ
MUMPS	PAPERAS	PAPEIRA	ORECCHIONI	СВИНКА
CHICKENPOX	VIRUELAS LOCAS	BEXIGA LOUCA	VAIOLO	ВЕТРЯНАЯ ОСПА
SMALLPOX	VIRUELAS	VARÍOLA	VARICELLA	ОСПА
RHEUMATIC FEVER	FIEBRE REUMÁTICO	FEBRE REUMÁTICO	FEBBRE REUMATICA	СУСТАВНОЙ РЕВМАТИZМ
TUBERCULOSIS	TUBERCULOSIS	TUBERCULOSE	TUBERCULOSI	ТУБЕРКУЛЁZ

IMMUNIZATION



DIALOGUE 1

Sophia: Next fall Miguelito starts Kindergarten.

Elena: Oh, How nice! Has he had his shots?

Sophia: What shots!?

Elena: To get into school, he must have shots for Diphtheria, Tetanus, Rubella, Polio, and Measles.

Sophia: Oh Dear, where can I take him for the shots?

Elena: Take him to a Health Center, Clinic, or to your doctor.

Sophia: It's a good thing you told me!!

Elena: Be sure to keep a record of when Miguelito gets his shots.

COMPLETE

1. Miguelito is going to ______________________________ next fall.
2. He hasn't had his ______________________________.
3. He needs ______________________ shots. (How many?)
4. The shots he needs are :

    a. ________________________ e. ____________________

    b. ________________________

    c. ________________________

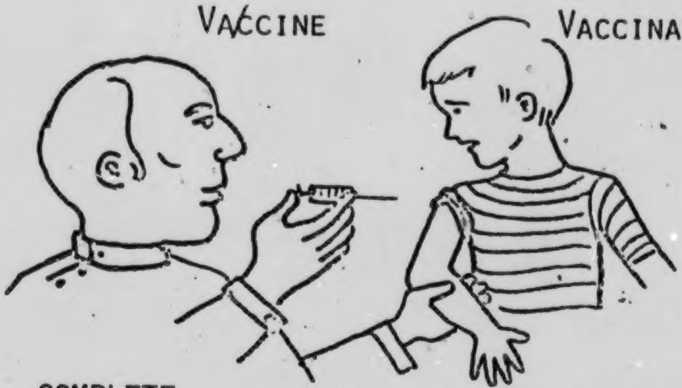
    d. ________________________

WHAT IS IMMUNIZATION?

IMMUNIZATION IS A WAY OF PROTECTING THE FAMILY FROM SICKNESS. IT IS ALSO CALLED VACCINATION. WHEN THE DOCTOR GIVES A PERSON A VACCINATION, HE PUTS SPECIAL VACCINE INTO THE BODY. THIS VACCINE MAKES THE BODY FORM ANTIBODIES. ANTIBODIES HELP THE BODY FIGHT SICKNESS. TO MAKE THE ANTIBODIES STRONG, A PERSON MUST HAVE OTHER VACCINATIONS AT CERTAIN TIMES. THESE VACCINATIONS ARE CALLED BOOSTERS.

VOCABULARY: MATCH THESE WORDS, USING THE STORY FOR HELP.

IMMUNIZATION	HELPS THE BODY FORM ANTIBODIES
BOOSTER	THE BODY MAKES THESE TO FIGHT SICKNESS
ANTIBODIES	VACCINATION
VACCINE	VACCINATIONS AFTER THE FIRST VACCINATION



COMPLETE:

1. ____________________ PROTECTS A PERSON FROM SICKNESS.
2. THE BODY FORMS ____________________ WHEN VACCINE IS GIVEN.
3. IMMUNIZATION IS ALSO CALLED ______________________________.
4. YOU NEED ________________ AT CERTAIN TIMES TO MAKE THE ANTIBODIES STRONG.

IMMUNIZATION FOR CHILDREN

The first two months of a baby's life is a good time to get his shots against Diphtheria, Tetanus, Whooping Cough, and Polio. Now there is a special triple vaccine for Tetanus, Diphtheria, and Whooping Cough which protects your baby with one shot. Later, your baby will get booster shots to continue the protection. Ask your doctor about the baby's shots, and be sure the baby gets a Tuberculosis test when he is about one year old. You can fill in the dates on the following chart when your baby gets his shots.

QUESTIONS:

1. WHAT THREE VACCINES ARE INCLUDED IN "TRIPLE VACCINE"?
2. WHY DO YOU THINK THE THREE VACCINES ARE IN ONE SHOT?
3. WHY DOES THE BABY GET BOOSTER SHOTS?
4. AT WHAT AGE DOES THE BABY GET HIS FIRST SHOTS?
5. AT WHAT AGE DOES THE BABY GET A TUBERCULOSIS TEST?

IMMUNIZATION CHART

DIPHTHERIA - TETANUS - PERTUSSIS (DPT)

Doses:	1st	2nd	3rd	4th	5th
Suggested Ages:	2-3 mo.	3-4 mo.	4-5 mo.	16-18 mo.	start school
Date:					

POLIO

Doses:	1st	2nd	3rd	4th
Suggested Ages:	2-3 mo.	4-5 mo.	16-18 mo.	start school
Date :				

MEASLES: (7-Day, red)

Doses:	1st
Suggested Ages:	12 mo. or older
Date:	

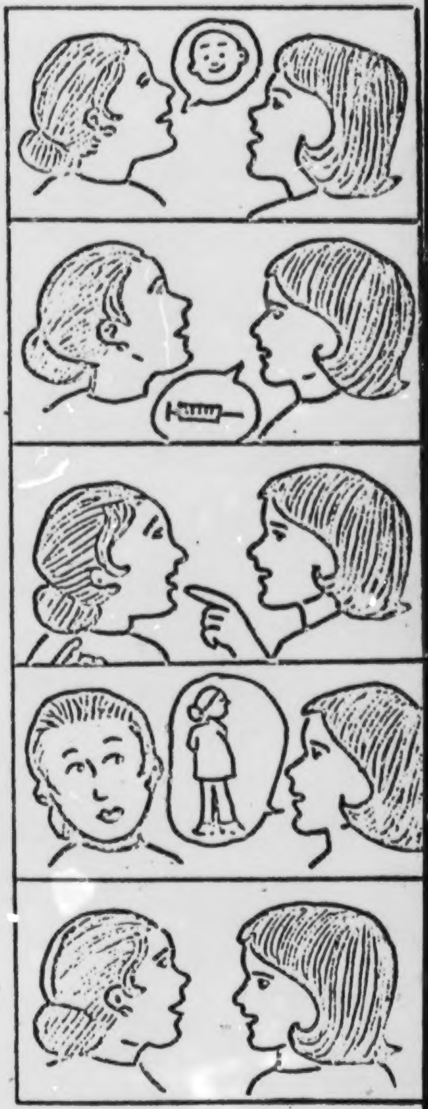
RUBELLA (German Measles)

Doses:	1st
Suggested Ages:	12 mo. or older
Date:	

MUMPS

Doses:	1st
Suggested Ages:	12 mo. or older
Date:	

DIALOGUE 2



JACKIE: BILL AND I ARE THINKING ABOUT HAVING ANOTHER BABY, BUT KIDS ARE SUCH TROUBLE!

COLLEEN: WHY? WHAT'S THE MATTER?

JACKIE: WELL, MY SON TOMMY HAS THE GERMAN MEASLES.

COLLEEN: DID YOU GET A VACCINATION?

JACKIE: ME!? I DON'T NEED A VACCINATION- TOMMY IS SICK, NOT ME.

COLLEEN: HAVE YOU EVER HAD GERMAN MEASLES?

JACKIE: NO, WHY?

COLLEEN: IF YOU GET PREGNANT AND YOU CATCH GERMAN MEASLES, THE DISEASE CAN HURT YOUR BABY.

JACKIE: OH, REALLY?

COLLEEN: YES. YOU SHOULD GET A VACCINATION NOW. BUT WAIT TWO MONTHS AFTER THAT BEFORE YOU GET PREGNANT!

QUESTIONS:

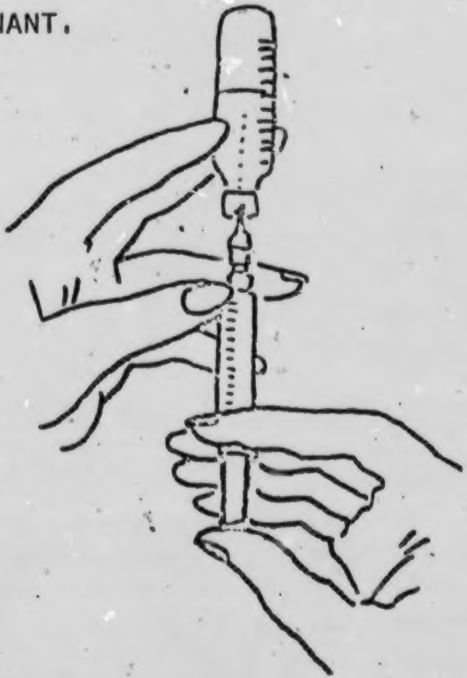
1. WHAT DISEASE DOES TOMMY HAVE?

2. WHO SHOULD GET A VACCINATION?

3. WHY IS IT IMPORTANT FOR YOUNG WOMEN TO GET GERMAN MEASLES VACCINATIONS?

CHOOSE THE CORRECT WORD OR WORDS:

1. JACKIE NEEDS A (VACCINATION, DISEASE).
2. THE VACCINE WILL HELP HER BODY FORM (GERMAN MEASLES, ANTIBODIES).
3. GERMAN MEASLES ARE VERY DANGEROUS FOR (A CHILD, A WOMAN, AN UNBORN BABY).
4. JACKIE SHOULD WAIT (A WEEK, A MONTH, TWO MONTHS) BEFORE SHE GETS PREGNANT.



IMMUNIZATION FOR ADULTS

Did you know that adults can catch childhood diseases from their children? Sometimes these diseases are much more serious for adults than for children. Adults should speak to a doctor about their vaccinations.

It is dangerous to give German Measles vaccine to pregnant women because the vaccine may harm the unborn baby. Young women who are not pregnant may take the vaccine. Adults should have polio vaccinations, too. Although some adults have had smallpox vaccinations, they are no longer required for children entering school. Every ten years, adults should have a Tetanus booster. Sometimes it is necessary to get a Tetanus shot after certain injuries. Also, some adults should have flu vaccinations.

LIST FOUR VACCINATIONS ADULTS SHOULD HAVE:

1.____

2.____

3.____

4.____

		IMMUNIZATION
	check here if you have had this disease	check here if you have had this vaccination
DIPHTHERIA		
TETANUS		
WHOOPING COUGH		
POLIO		
GERMAN MEASLES		
MUMPS		

NOW LOOK AT YOUR CHART. WHICH SPACES ARE EMPTY IN COLUMN 2? YOU MAY NEED THESE VACCINATIONS. ASK YOUR DOCTOR!

IMMUNIZATIONS, EYE AND DENTAL CARE FOR CHILDREN

VOCABULARY

coordination

diphtheria

equipment

examination

immunization

kindergarten

pediatrician

pertussis

register

rubella

symptoms

tetanus

vaccine

March 17, 19

Dear Mother,

Your granddaughter is growing up. Today I registered her for kindergarten. I went to the school, met her teacher, and filled out a registration card.

I'm glad I remembered to take Kathy's immunization record. I had to list the dates of all her shots. She has had many shots in her five years. Remember, you went with me when we took her to the pediatrician for her first DTP shot. I had a hard time remembering what DTP stood for - diphtheria, tetanus, and pertussis (whooping cough). After that first shot she had 3 more booster DTP shots, and the vaccine for polio, 7-day measles, rubella and mumps before she was 2 years old. The only shots she needed at school today were boosters for DTP and polio.

The school nurse asked me if Kathy ever had an eye examination. I told her about Dr. Smith, Kathy's pediatrician, examining her eyes when she was three. The nurse asked me how he tested Kathy's eyes when she was so young. I told her how Kathy covered one eye and then the other telling him the names of pictures on a chart. She had trouble naming the pictures when her left eye was covered. Dr. Smith thought it might be a lazy-eye and asked me to take her to an eye doctor for a complete eye examination. The eye doctor examined her eyes and found they were all right. The nurse said they will check Kathy's eyes in school every year. She also gave me a list of symptoms that I can watch for at home to make sure Kathy isn't having any problems with her eyes.

After leaving school I took Kathy to Dr. Moore, our dentist, for her check-up. She doesn't mind going to the dentist at all. Dr. Moore gave me some good advice when she was three years old. I took her with me when I had a check-up so she would get to know Dr. Moore and his equipment. Soon he began checking her teeth and now I have no trouble getting her there every six months.

Health & Family Living
Teacher Guidebook pp. 3-5

As you can see I've had a busy day. Write soon.

Your loving daughter,

Kay

P.S. Here is a copy of the list of eye symptoms the nurse gave me. Since you baby sit with small children. I thought you might like to read them.

General Behavior:

- Clumsy: frequently trips or falls over objects.
- Poor eye-hand coordination for his age.
- Strain: thrusts head forward or squints his eyes while looking at distant objects.
- Poor performance on activities such as reading, coloring and drawing.
- Short attention span: cannot concentrate on visual tasks.
- Engages in outdoor activity mostly (running, bicycling), avoiding activities requiring visual concentration.
- Complains of nausea, dizziness or headaches after doing activities requiring visual concentration.

Appearance of the eyes when visual concentration is required:

- Watering (tears in eyes)
- Frequent blinking
- Frowning or scowling
- Tendency to rub the eyes
- One eye turns in or out rather than looking directly at an object.
- Frequent sties or encrusted eyelids.

Posture when visual concentration is required:

- Tense position when looking at objects far away or within arms length.
- Holds head with his hand so that he covers one eye.
- Tilts head noticeably to one side.
- Holds book close to eyes or gets head down close to book or materials.

Answer the following questions.

1. Why is it important for children to have childhood immunizations?

____

____

____

____

____

____

2. Having the dentist check your teeth is important. What other things can you do to prevent tooth decay?

____

____

____

____

____

____

3. You learn more through your eyes than all other senses. Name ways to take care of your eyes.

____

____

____

____

____

____

GAME: SCRAMBLED WORDS. UNSCRAMBLE THE NAMES OF THE MAJOR CHILDHOOD DISEASES. WRITE THE WORDS IN THE SPACES

MUPSM ___ □ ___ ___ ___

OPIOL ___ ○ ___ ___ ___

LASEEMS ___ ___ ___ ___ ___ □ ___

CENHCIK OPX ○ ___ ___ □ ___ ___ ○
___ ___ ___

NASTETU. ___ ___ ___ ___ ___ ○ ___

MRGENA ELMASES ___ ___ □ ___ ___ ___
___ ○ ___ ___ ___ ___ ___

NOW, UNSCRAMBLE THE LETTERS IN THE CIRCLES AND SQUARES TO FINISH THIS FAMOUS PROVERB:

AN ○ ○ ○ ○ ○ OF PREVENTION IS WORTH
A POUND OF □ □ □ □.

IMMUNIZATION POST TEST

CIRCLE ONE ANSWER:

1. IMMUNIZATION:

   A) IS ALWAYS A SHOT B) PROTECTS AGAINST DIESASE

   C) IS FOR CHILDREN

2. MEASLES IS:

   A) A CHILDHOOD DISEASE B) A VACCINE

   C) A SHOT

3. ANTIBODIES:

   A) ARE VACCINES B) FIGHT DISEASE C) ARE BAD FOR YOU.

4. A BOOSTER SHOT:

   A) GIVES MORE PROTECTION B) IS A FIRST SHOT

   C) IS TRIPLE VACCINE

5. TRIPLE VACCINE INCLUDES:

   A) POLIO, DIPHTHERIA, TETANUS B) POLIO, MEASLES, MUMPS

   C) DIPHTHERIA, TETANUS, WHOOPING COUGH

6. ____________________ IS VERY DANGEROUS FOR AN UNBORN BABY:

   A) GERMAN MEASLES B) MUMPS C) CHICKEN POX

POST TEST, CONTINUED

8. ONE VACCINE YOU CAN TAKE BY MOUTH IS:

A) DIPHTHERIA B) POLIO C) MEASLES

9. TO GO TO SCHOOL, A CHILD MUST HAVE ________ VACCINATIONS.

A) ONE B) THREE C) FIVE

10. TWO VACCINATIONS A CHILD MUST HAVE TO GO TO SCHOOL ARE:

A) POLIO, SMALLPOX B) MUMPS, TETANUS

C) CHICKENPOX, POLIO

11. A BABY GETS HIS FIRST SHOTS AT AGE:

A) ONE YEAR B) ONE AND HALF YEARS C) TWO MONTHS

12. THE BABY GETS THREE FIRST DOSES OF THESE TWO VACCINES:

A) POLIO AND TRIPLE VACCINE B) POLIO AND MEASLES

C) GERMAN MEASLES AND WHOOPING COUGH

THE DENTIST

DIALOGUE

Jane: What's wrong, Harry?

Harry: The tea is too cold. It hurts my tooth! I'll drink this hot coffee instead. That hurts my tooth, too!

Jane: Which tooth hurts?

Harry: This back one on the left side.

Jane: Oh yes, I see. You have a cavity in that tooth.

Harry: Now I'll have to call the dentist! Here's the number: Dr. Morales--8319764.

Nurse: Hello, Dr. Morales office.

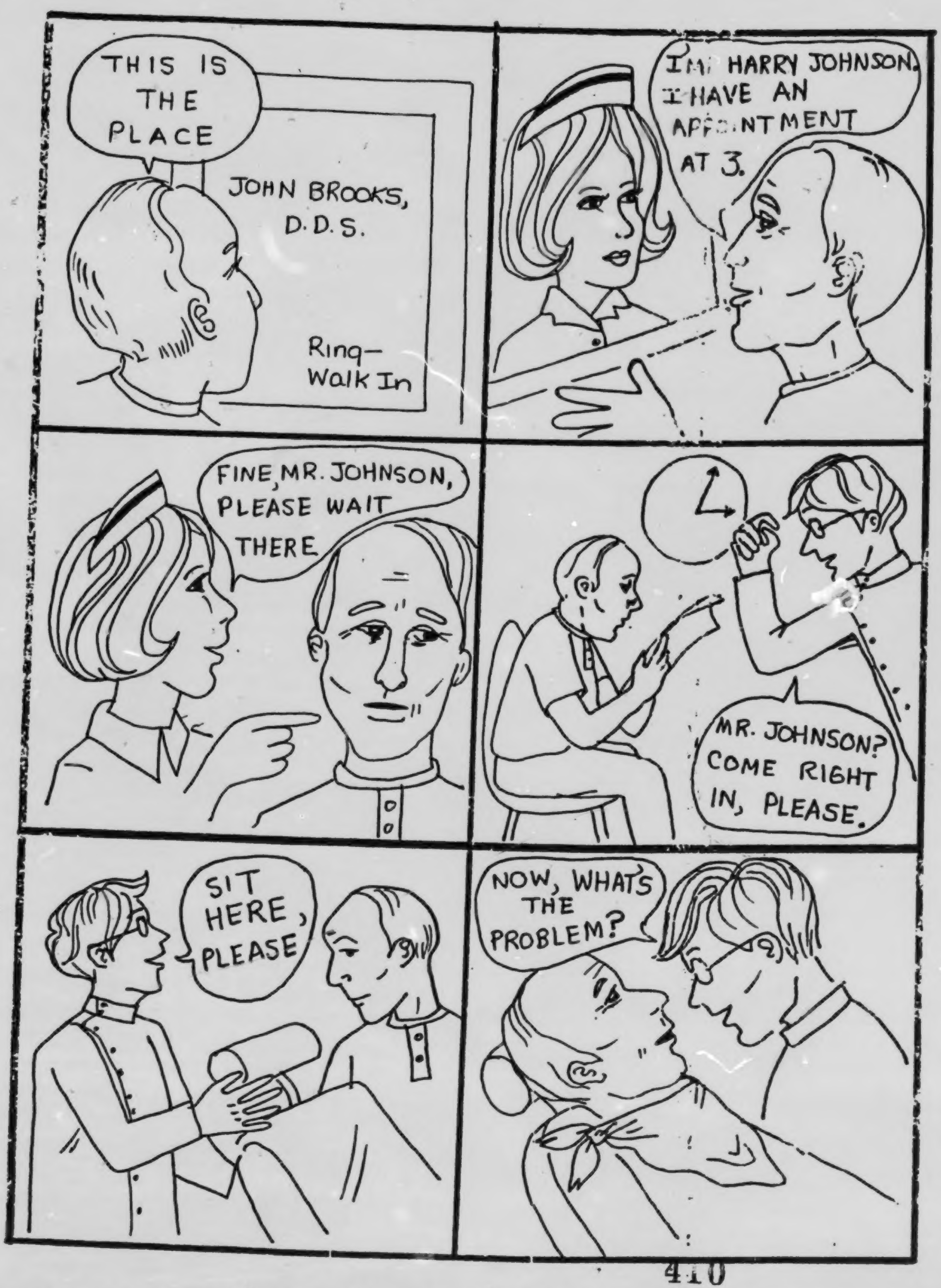
Harry: This is Harry Johnson. I have a cavity that hurts. Can I get an appointment?

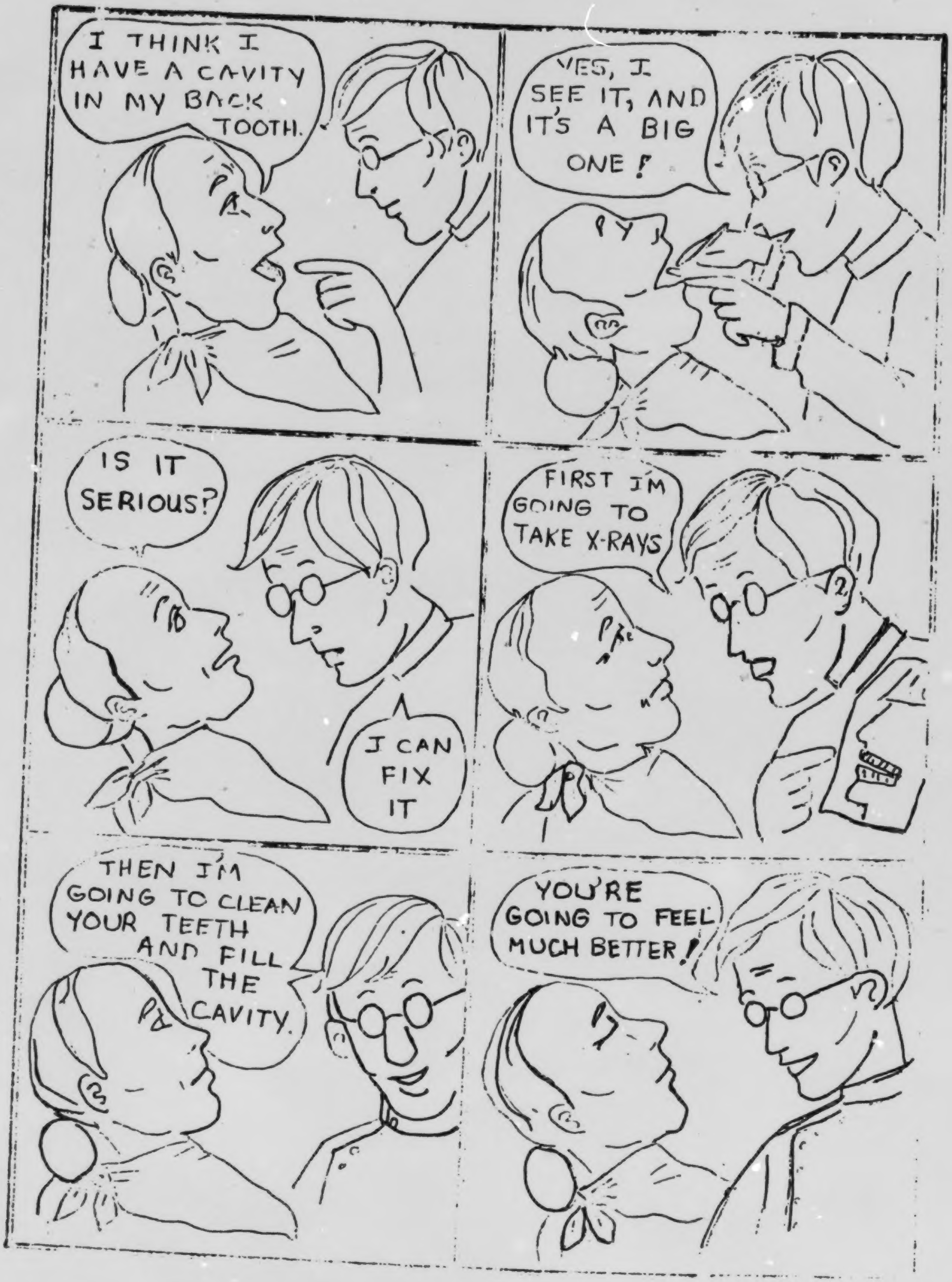
Nurse: Can you come tomorrow at 3:00, Mr. Johnson?

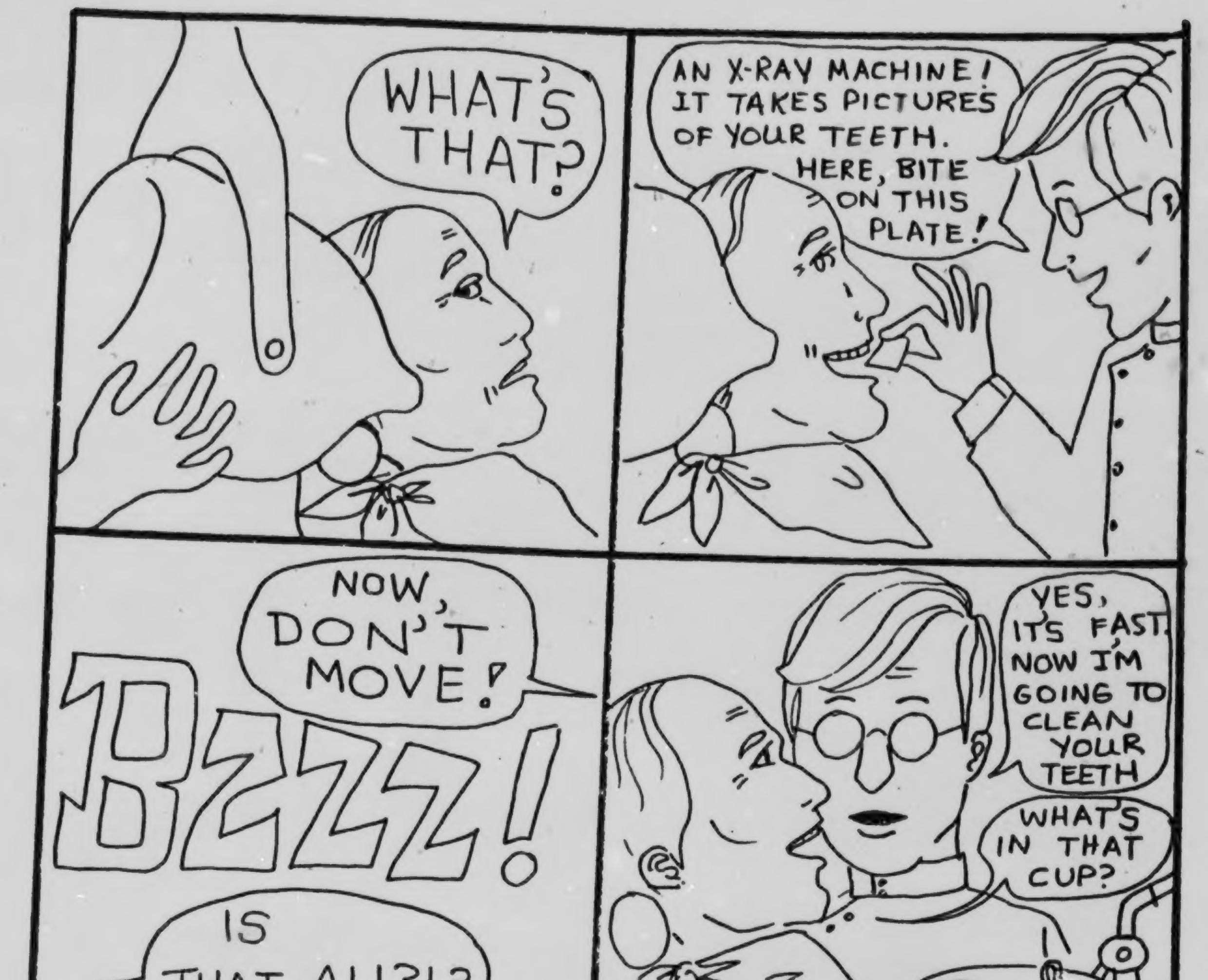
Harry: That's fine, thank you.

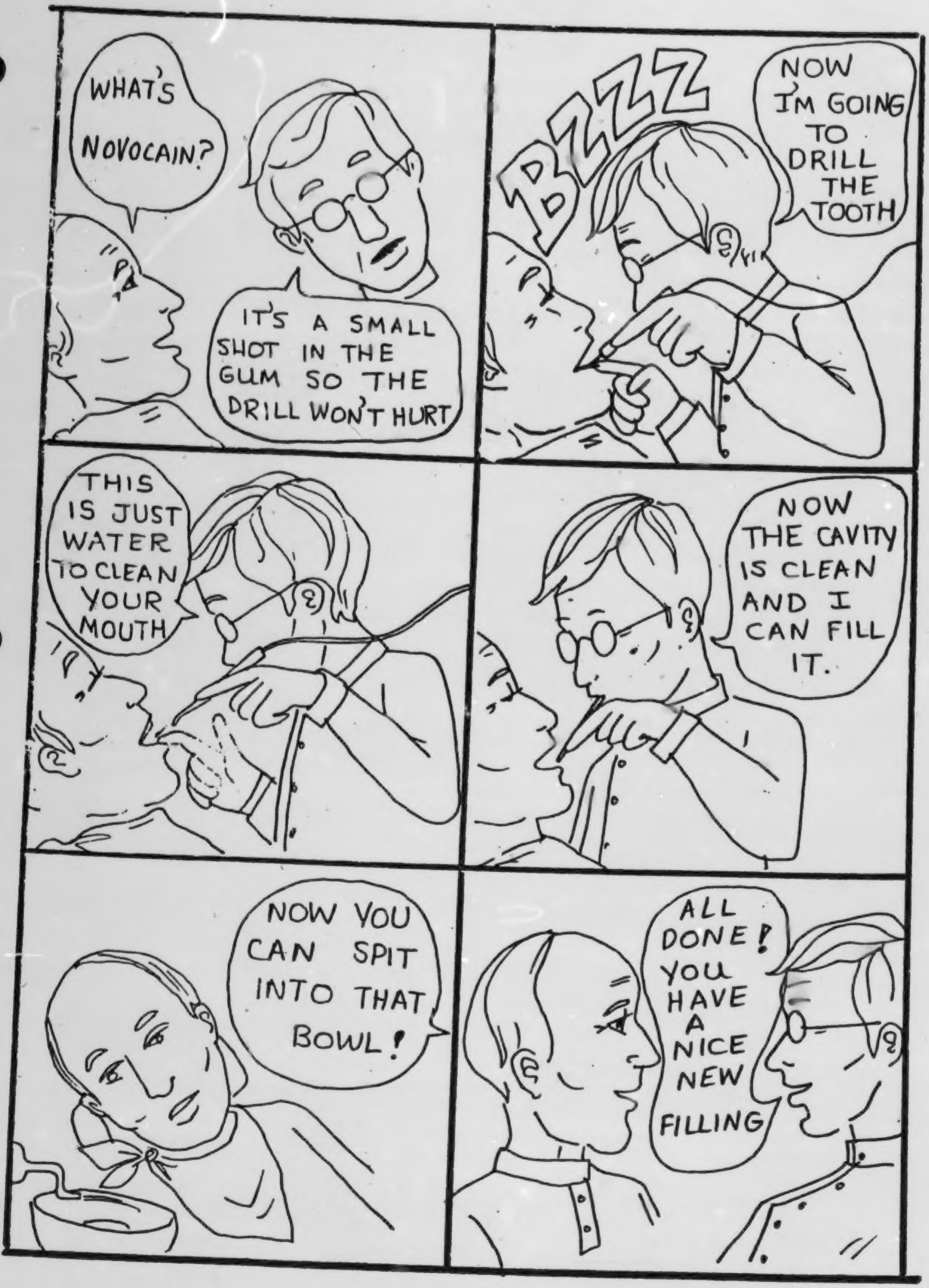
Jane, I got an appointment for tomorrow at 3:00.

Jane: That's good. You need a checkup. But take some aspirin for now.


THIS IS THE PLACE
JOHN BROOKS, D.D.S.
Ring- Walk In
I'M HARRY JOHNSON. I HAVE AN APPOINTMENT AT 3.
FINE, MR. JOHNSON, PLEASE WAIT THERE
MR. JOHNSON? COME RIGHT IN, PLEASE.
SIT HERE, PLEASE
NOW, WHAT'S THE PROBLEM?


I THINK I HAVE A CAVITY IN MY BACK TOOTH.
YES, I SEE IT, AND IT'S A BIG ONE!
IS IT SERIOUS?
I CAN FIX IT
FIRST I'M GOING TO TAKE X-RAYS
THEN I'M GOING TO CLEAN YOUR TEETH AND FILL THE CAVITY.
YOU'RE GOING TO FEEL MUCH BETTER!


WHAT'S THAT?
AN X-RAY MACHINE! IT TAKES PICTURES OF YOUR TEETH.
HERE, BITE ON THIS PLATE!
NOW, DON'T MOVE!
BZZZ!
IS THAT ALL?!?
YES, IT'S FAST! NOW I'M GOING TO CLEAN YOUR TEETH
WHAT'S IN THAT CUP?
IT'S SPECIAL FLOURIDE TOOTHPASTE- IT MAKES TEETH HARD.
NOW I'M GOING TO FILL THAT CAVITY— BUT FIRST YOU GET SOME NOVOCAIN


WHAT'S NOVOCAIN?
IT'S A SMALL SHOT IN THE GUM SO THE DRILL WON'T HURT
BZZZ
NOW I'M GOING TO DRILL THE TOOTH
THIS IS JUST WATER TO CLEAN YOUR MOUTH
NOW THE CAVITY IS CLEAN AND I CAN FILL IT.
NOW YOU CAN SPIT INTO THAT BOWL!
ALL DONE! YOU HAVE A NICE NEW FILLING

QUESTIONS: PART III

1. WHAT MACHINE TAKES PICTURES OF YOUR TEETH?
2. WHAT DOES HARRY BITE ON FOR THE X-RAYS?
3. CAN HARRY MOVE WHEN THE MACHINE IS ON?
4. WHAT DOES THE DENTIST USE TO CLEAN HARRY'S TEETH?
5. WHAT IS FLOURIDE?
6. WHAT IS NOVOCAIN?
7. WHAT DOES THE DENTIST USE TO CLEAN HARRY'S MOUTH?
8. WHAT IS A FILLING?

EXERCISE 15: MATCHING: DRAW A LINE

X-RAY MACHINE
DRILL
NOVOCAIN
GUM
FILLING
CAVITY
TOOTHPASTE
DENTIST
FLOURIDE
SHOT
CHECKUP

INJECTION
SKIN AROUND THE TEETH
CLEANS TEETH
AN EXAMINATION
A TOOTH DOCTOR
MAKES TEETH HARD
TAKES PICTURES OF TEETH
STOPS PAIN
MAKES HOLES IN TEETH
A HOLE IN THE TOOTH
FILLS HOLES IN TEETH

EXERCISE 17: PRACTICE SPEAKING TO YOUR DENTIST:

1. YOU NEED A CHECKUP. CALL AND MAKE AN APPOINTMENT.
2. YOU HAVE A CAVITY AND IT HURTS. EXPLAIN TO YOUR DENTIST.
3. YOUR CHILD HAS BROKEN HIS TOOTH. EXPLAIN HOW IT HAPPENED.
4. YOU DON'T UNDERSTAND HOW TO BRUSH YOUR TEETH. ASK YOUR DENTIST.
5. TELL YOUR DENTIST THAT YOU WANT SOME INFORMATION ABOUT FLOURIDE.

7

PART IV

After Harry visited the dentist, he asked Dr. Brooks about taking care of his teeth. "What can I do to stop cavities?" he asked.

Dr. Brooks said that there are four important things that keep teeth healthy. They are especially important for children, but adults who want good teeth can do these four things, too:

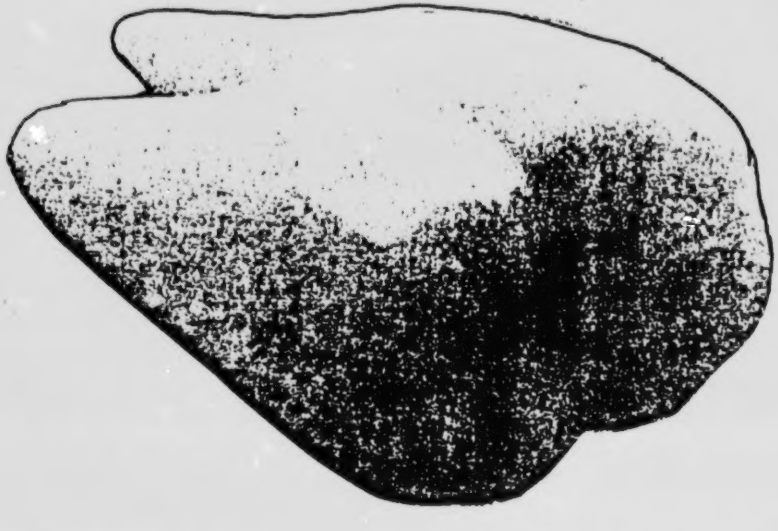
1. Eat good, balanced meals, but don't eat sugar between meals. Sugar is bad for teeth.
2. Brush your teeth after every meal.
3. Visit the dentist regularly. Don't wait until you have a cavity.
4. Use a flouride toothpaste.

If you take care of your teeth, you will never need false teeth!

QUESTIONS: PART IV

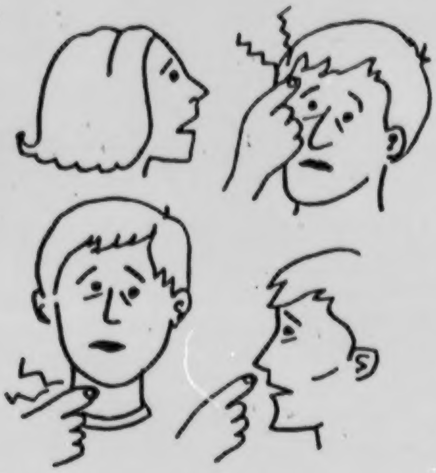
1. Can you help stop cavities?
2. Is sugar bad for teeth?
3. What toothpaste is best?
4. When should you brush your teeth?
5. When should you visit your dentist?

Teeth don't die a natural death. You kill them.



THIS IS AN ADVERTISEMENT FROM A MAGAZINE. WHAT DO YOU THINK IT MEANS?

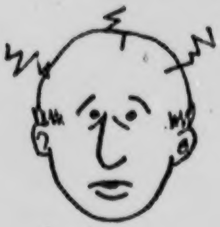
COUGHS AND COLDS



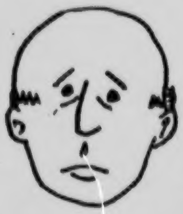
DIALOGUE 1

ANITA:	What's the matter, Larry?
LARRY:	I have a headache.
ANITA:	Do you have a sore throat?
LARRY:	Yes, and I can't breathe very well.
ANITA:	Oh, then you have a cold!

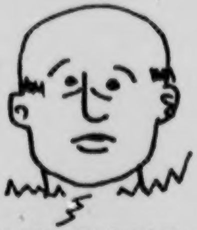
WHAT'S A COLD??



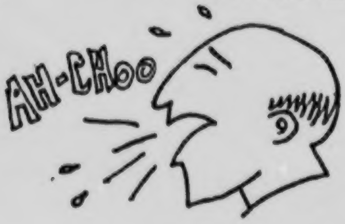
1. HEADACHE



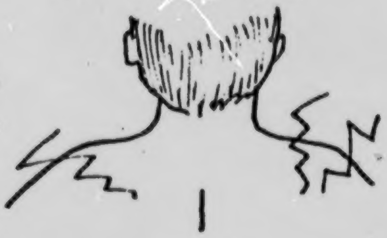
2. RUNNY NOSE



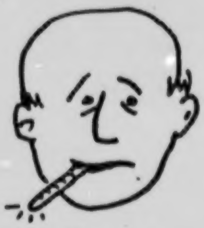
3. SORE THROAT



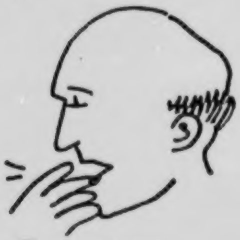
4. SNEEZE



5. MUSCLE ACHES

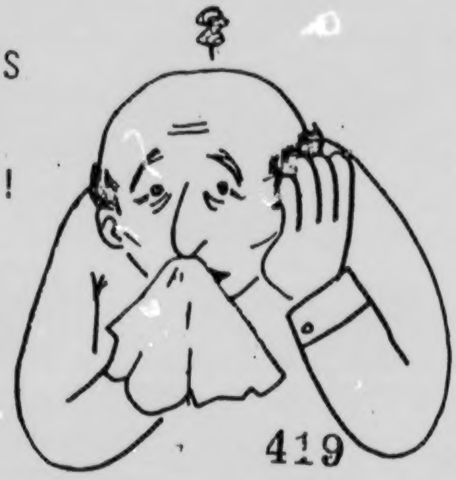


6. FEVER



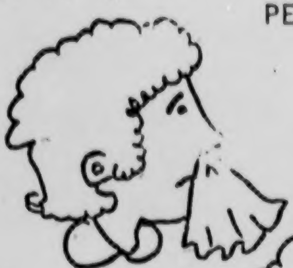
7. COUGH

THAT'S
A
COLD!!

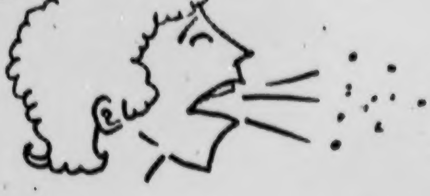


HOW DO YOU CATCH A COLD*??

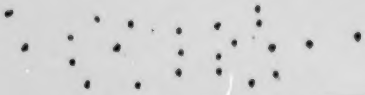
*TO GET A COLD FROM ANOTHER PERSON



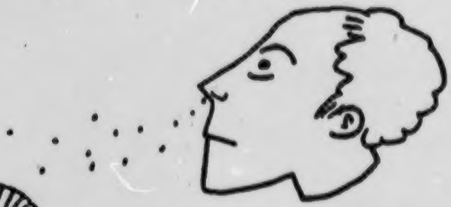
1. HELEN HAS A COLD.



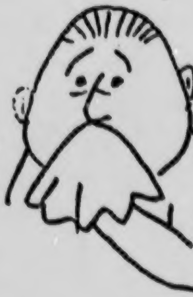
2. HELEN SNEEZES.



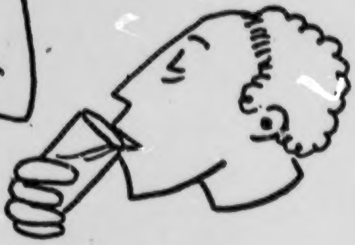
3. THE VIRUS IS IN THE AIR.



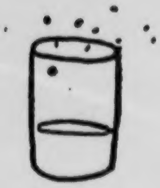
4. LARRY BREATHES IN THE VIRUS.



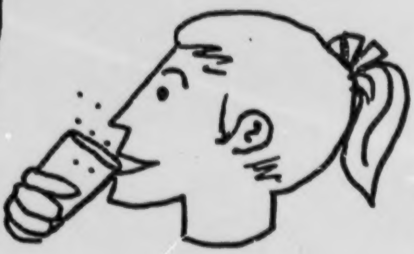
5. NOW LARRY HAS THE COLD.



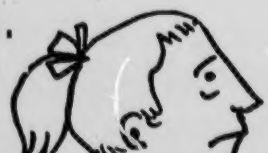
6. LARRY DRINKS THE WATER.



7. THE VIRUS IS ON THE GLASS.



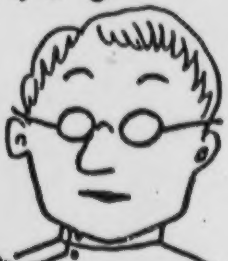
8. SUE DRINKS THE WATER.
FROM THE SAME GLASS.



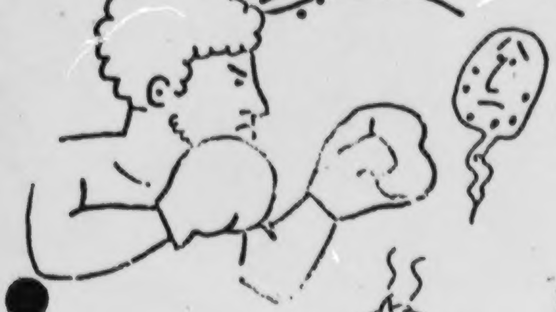
9. NOW SUE HAS A COLD.

NOW LOOK AT THE PICTURES AND EXPLAIN HOW YOU CATCH A COLD.

O.K. I CATCH A COLD FROM A VIRUS.
BUT IF I HAVE A VIRUS, DO I ALWAYS
CATCH A COLD??



NO, NOT ALWAYS.



WHAT OTHER REASONS ARE THERE?

IF YOU ARE WELL, YOU CAN FIGHT THE VIRUS.

BUT SOMETIMES,

YOU ARE VERY TIRED.

OR YOU ARE NOT EATING WELL.

OR YOU SMOKE TOO MUCH.

OR YOU ARE VERY NERVOUS.....

AND YOU CAN'T FIGHT THE VIRUS.

SO YOU CATCH A COLD.

DIALOGUE 2:

LARRY

DOCTOR FRITZ

HELLO, DR. FRITZ? THIS IS LARRY MORGAN. I THINK I HAVE A COLD.

DO YOU HAVE A FEVER?

YES, I HAVE A FEVER OF 100 .

DO YOU HAVE A RUNNY NOSE?

YES, AND I AM COUGHING, TOO.

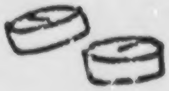
ARE YOU TIRED?

YES, I AM.

THEN YOU HAVE A COLD.

WHAT SHOULD I DO?

WELL, GET SOME REST. DRINK A LOT OF WATER AND FRUIT JUICE.



SHOULD I TAKE ASPIRIN?

ASPIRIN HELPS THE FEVER AND MUSCLE ACHES, BUT IT DOESN'T FIGHT THE COLD.

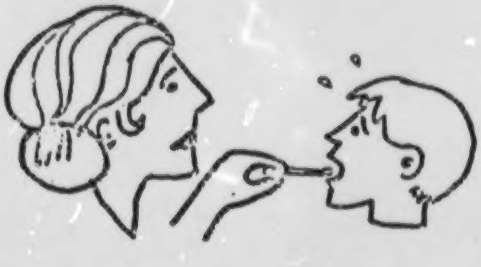
THANK YOU.

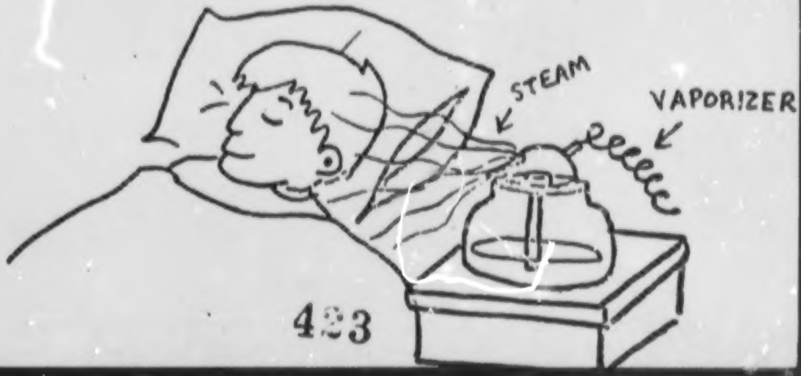
EXERCISE: Circle the things you should do for a cold.

1. Get lots of rest.
2. Go to work.
3. Drink fruit juice.
4. Take aspirin.
5. Get more sleep.
6. Eat good food.
7. Smoke lots of cigarettes.
8. Drink lots of water.
9. Take lots of medicine.
10. Visit all your friends.

STORY 1

Mrs. Viera's son Manuel has a cold. Mrs. Viera takes his temperature with a thermometer. Manuel has a fever of 102 , so his mother puts him to bed. She gives him one aspirin and brings him a glass of juice. Manuel can't breathe very well, so Mrs. Viera gets a vaporizer. She puts water and a decongestant in the vaporizer, and Manuel breathes the steam. Soon Manuel goes to sleep.

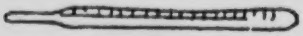




VOCABULARY:

DECONGESTANT- A MEDICINE THAT OPENS THE NOSE SO YOU CAN BREATHE

TEMPERATURE- FEVER.

THERMOMETER- 

STEAM- WHEN WATER IS VERY HOT IT TURNS TO STEAM.

VAPORIZER- A MACHINE THAT MAKES STEAM TO OPEN THE NOSE.

HERE ARE SOME DECONGESTANTS YOU CAN PUT IN A VAPORIZER:

VICKS VAPO-STEAM	$1.09 FOR 3 OUNCES
DEVILBIS INHALANT	$1.19 FOR 2 OUNCES
COMPOUND TINCTURE OF BENZOIN	$1.00 FOR 2 OUNCES

COMPUTATION:

1. How much is Vicks Vapo-Steam per ounce?

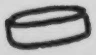
2. How much is Devilbis Inhalant per ounce?

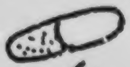
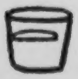
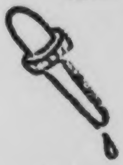
3. How much is Tincture of Benzoin per ounce?

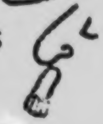
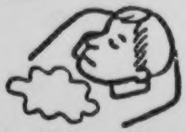
4. Which decongestant is cheapest?

5. If you need 2 ounces of this medicine each time you use the vaporizer, how many 3 ounce jars do you need to use the vaporizer 12 times?

STORY 2

When you go to the DRUGSTORE, you see many different medicines for colds. Some of the medicines are pills 

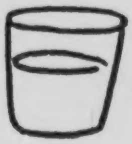
CAPSULES  LIQUIDS  NOSE DROPS 

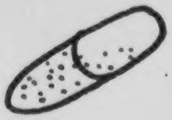
INHALANTS  AND RUBS 

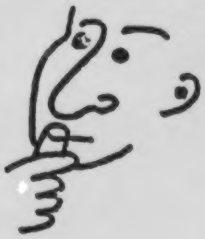
Some of the medicines can help you feel better, but you must be careful. You must read the DIRECTIONS on the medicine and FOLLOW THE DIRECTIONS. Some of the medicines can make you SLEEPY, and you must not drive if you are sleepy. Some of the medicines can make your cold LAST LONGER. Ask your DRUGGIST or your doctor about these medicines.

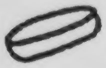
EXERCISE: MATCH

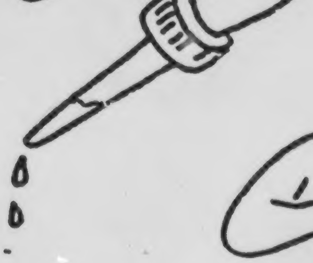
CAPSULE
PILL
INHALANT
LIQUID
NOSE DROPS
RUB

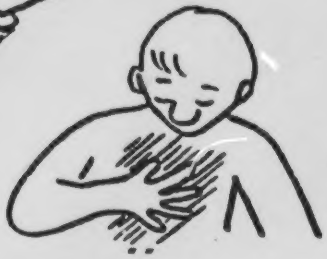








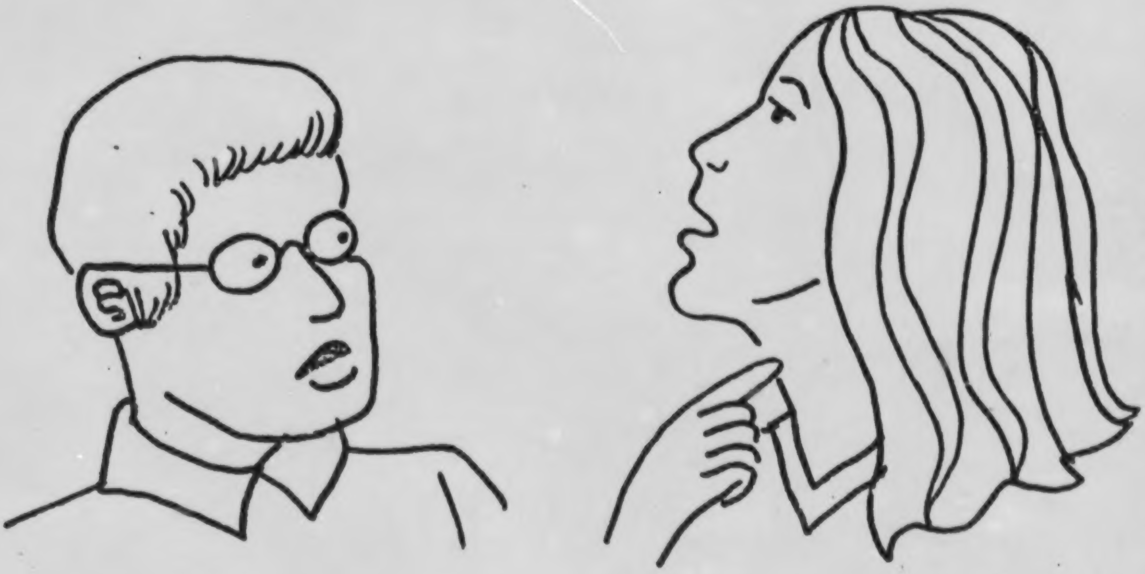




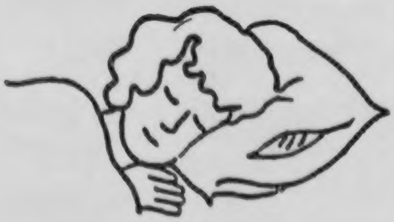
SORE THROATS

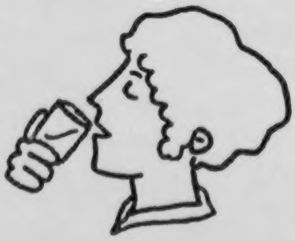
DIALOGUE 3

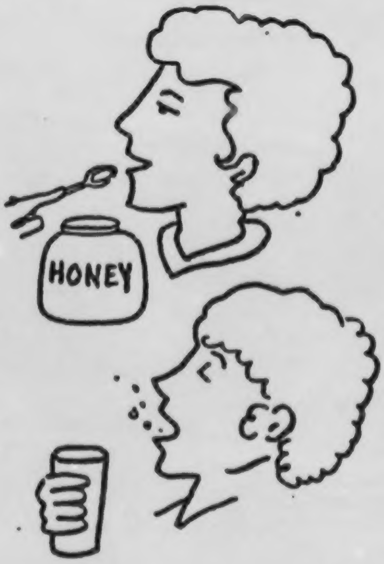
ALEX: WHAT'S THE MATTER, TANYA? AREN'T YOU HUNGRY?
TANYA: NO, MY THROAT IS SORE.
ALEX: DO YOU HAVE A FEVER?
TANYA: I THINK SO.
ALEX: WELL, REST TODAY. IF YOUR THROAT HURTS TOMORROW, WE'LL CALL THE DOCTOR.



THIS GIRL HAS A SORE THROAT. WHAT IS SHE DOING TO HELP IT?







YOU CAN ALSO GARGLE WITH WARM SALT WATER:

DON'T SMOKE! IT HURTS YOUR THROAT!

AND DON'T TALK TOO MUCH!

IF YOUR THROAT IS STILL SORE AFTER A DAY, CALL THE DOCTOR.

EXERCISE: CIRCLE THE THINGS YOU SHOULD DO FOR A SORE THROAT:

1. GARGLE WARM SALT WATER.
2. SMOKE MORE CIGARETTES.
3. GO TO WORK.
4. REST.
5. TAKE A SPOONFUL OF HONEY.
6. SING FOR YOUR FRIENDS.
7. DRINK LOTS OF WATER.
8. TALK ON THE TELEPHONE ALL DAY.

ASPIRIN
ASPIRIN

EXERCISE: MATCH

YOU TAKE ASPIRIN	IF YOU CAN'T BREATHE WELL.
A DRUGGIST	YOU GARGLE WARM SALT WATER.
FOR A SORE THROAT	WHEN YOU HAVE A COLD.
HONEY HELPS	AT THE DRUGSTORE.
USE A VAPORIZER	A SORE THROAT.
YOU BUY MEDICINE	FOR A HEADACHE.
DRINK LOTS OF JUICE	SELLS MEDICINE.

HOW MUCH DID YOU LEARN??? POST TEST

CIRCLE ONE ANSWER.

1. WHEN YOU HAVE A COLD, YOU SOMETIMES HAVE:

   A) A SORE THROAT B) A CIGARETTE C) A DRUGGIST

2. WHAT HELPS YOU BREATHE BETTER?

   A) ASPIRIN B) SALT WATER C) A VAPORIZER

3. WHAT HELPS A HEADACHE?

   A) A VAPORIZER B) ASPIRIN C) AN INHALANT

4. WHAT HELPS A SORE THROAT?

   A) HONEY B) SMOKING C) CAPSULES

5. YOU CATCH A COLD WHEN YOU HAVE A :

   A) COUGH B) FEVER C) VIRUS

6. WHEN YOU HAVE A COLD, YOU

   A) WORK B) SNEEZE C) SMOKE A LOT

7. A TEMPÈRATURE IS A:

   A) COUGH

   B) FEVER

   C) MUSCLE ACHE

8. WHICH IS NOT GOOD FOR A COLD?

   A) LOTS OF WATER

   B) REST

   C) A LOT OF MEDICINE

POST TEST CONTINUED

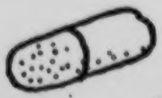
9. A VAPORIZER HELPS YOU BREATHE WITH:

A) STEAM B) ASPIRIN C) PILLS

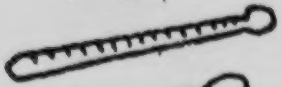
10. YOU PUT ____________ IN A VAPORIZER:

A) PILLS B) A DECONGESTANT C) ASPIRIN

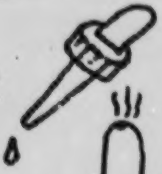
11. WHAT IS THIS?



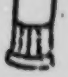
A) PILL B) CAPSULE C) VAPORIZER



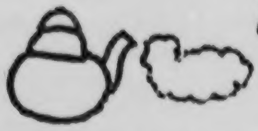
A) NOSE B) THERMOMETER C) RUB



A) PILL B) INHALANT C) NOSE DROPS



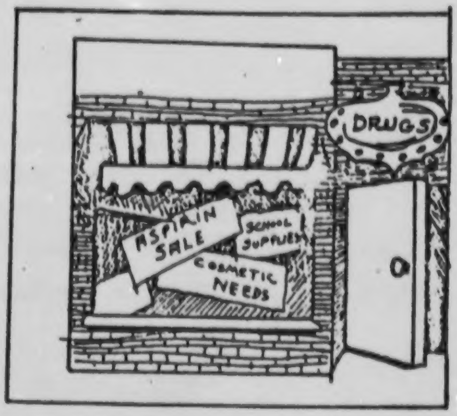
A) INHALANT B) RUB C) CAPSULE



A) ASPIRIN B) NOSE DROPS C) STEAM

12. CIRCLE THE THINGS THAT ARE GOOD FOR A COLD:

A) DRINK LOTS OF FRUIT JUICE.
B) GO TO WORK.
C) VISIT YOUR FRIENDS.
D) REST IN BED.
E) USE A VAPORIZER.
F) SMOKE CIGARETTES.


DRUGS
ASPIRIN SALE
SCHOOL SUPPLIES
COSMETIC NEEDS

POST TEST CONTINUED

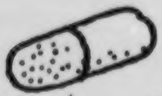
9. A VAPORIZER HELPS YOU BREATHE WITH:

A) STEAM   B) ASPIRIN   C) PILLS

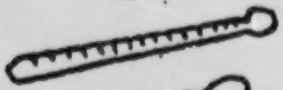
10. YOU PUT ____________ IN A VAPORIZER:

A) PILLS   B) A DECONGESTANT   C) ASPIRIN

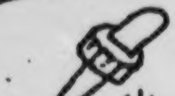
11. WHAT IS THIS?



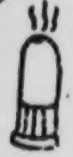
A) PILL   B) CAPSULE   C) VAPORIZER



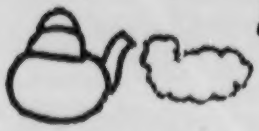
A) NOSE   B) THERMOMETER   C) RUB



A) PILL   B) INHALANT   C) NOSE DROPS



A) INHALANT   B) RUB   C) CAPSULE



A) ASPIRIN   B) NOSE DROPS   C) STEAM

12. CIRCLE THE THINGS THAT ARE GOOD FOR A COLD:

A) DRINK LOTS OF FRUIT JUICE.

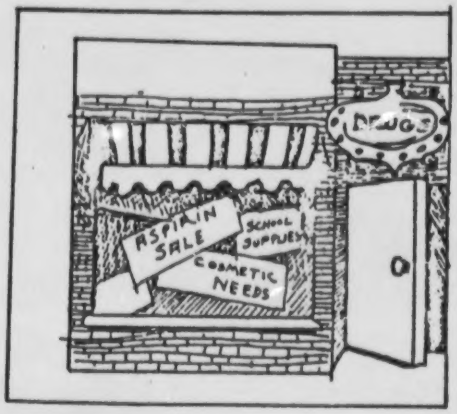
B) GO TO WORK.

C) VISIT YOUR FRIENDS.

D) REST IN BED.

E) USE A VAPORIZER.

F) SMOKE CIGARETTES.


DRUGS
ASPIRIN SALE
SCHOOL SUPPLIES
COSMETIC NEEDS

To the Teacher:
OBJECTIVE III:

The student will be able to:

1. Decide what to do if faced with a communicable disease.
2. Decide how germs are spread.
3. Name the most common communicable diseases
4. Outline the treatment of head lice.
5. Describe why proper sanitation is necessary for good health.

To the Teacher:

Since the beginning of this century, communicable diseases have been greatly brought under control. Such progress has been made possible by improved sanitation, including methods of protecting water and food supplies, the sanitary disposal of sewage, rodent and insect control and immunization.

The communicable diseases which still present problems in this country are the common cold; influenza, tuberculosis and veneral disease.

Special attention needs to be given to the venereal diseases, particularly syphilis and gonorrhea. Statistics show that the VD rate has risen sharply in recent years, especially among teenagers. The lesson on VD has two main objectives. One is to inform the students about VD; the other is to show what questions should be asked at the doctor's office. Emphasis should be placed on the relevancy of them in every situation in the doctor's office. The students should be encouraged to ask questions, particularly if they will be receiving medication.

You should also be familiar with the free VD clinic in your area, and know the hours of operation.

Childhood diseases are covered in the section on immunization. Mention should be made that these diseases must be reported to school health authorities. Children in school are sometimes brouth in close contact with a child who has lice.

Although more of a nuisance than a serious health problem lice and impetigo are still communicable and care should be taken to get rid of them with proper medical treatment. Lice will return if all the egg sacks are not destroyed. A medicated shampoo should be used at repeated intervals. Also, all clothing and bed clothes with which the infected person has been in contact should be thoroughly washed.

A discussion also might involve the different ways communicable diseases spread: discharge of respiratory tract, discharge of intestine, direct contact with the infected person, bites of insects, and bites and scratches of animals and pets.

Find Out All You Can!

Bud is at the doctor's office. Dr. King tells him there is something wrong with him and he will treat him. Bud wants to know more, so he asks the doctor everything he thinks he should know.

Bud: What is my condition called?

Dr. King: Bud, you have a *venereal disease* called *syphilis.*

Bud: You mean I have VD?

Dr. King: Yes, Bud.

Bud: Well, how does it affect my body?

Dr. King: Well, Bud, that small sore you came to see me about is called a *chancre.* It will disappear in about one to five weeks even without being treated.

Bud: Then why do you have to treat me?

Dr. King: Because the disease will still be there. Next, you may get a body rash, fever, headache, sore throat and other signs that you may think are something else. These may also go away.

Bud: So, what will happen to me?

Dr. King: If syphilis is not treated, in time you may go blind, suffer from heart disease, or have a number of other problems. You may even die. If syphilis is treated, it can be cured.

Bud: How do you treat it?

Dr. King: Syphilis is cured by using a drug like *penicillin*. I can treat it right here in my office.

Bud: What are the chances that it will help me?

Dr. King: The chances are pretty good. Proper medical treatment is the only way to treat VD. You can't treat it yourself.

Bud: How is the treatment given and how often?

Dr. King: It can be given in a shot or in pills. How often depends on how involved the disease is in your body. It could take just one dose or it could take several. We would have to test again after each dose.

Bud: What does the medicine do?

Dr. King: It will kill the syphilis germs.

Bud: Are there any side effects?

Dr. King: Some people are not able to take penicillin. Are you?

Bud: Nothing ever happened when I had it before.

Dr. King: Then, that is what we will use. Even if you couldn't take penicillin, we would use another kind of medicine.

Bud: Is there anything I can't do while I'm being treated?

Dr. King: Well, Bud, sometimes drinking alcohol is not good with any kind of medication. If you want to, you can drink a little. Don't drink too much.

Bud: Is there any other way you could treat me?

Dr. King: No, this is the best we know of now and the quickest.

Bud: How much will it cost me?

Dr. King: If you want to refer you to a public health clinic, it will be free. If you want me to treat you, it will cost about $12 for each shot that you would need.

Bud: Dr. King, now that you have told me all this, tell me one more thing. How did I get syphilis?

Dr. King: VD is passed from one person to another through sexual contact or other close body contact. This is about the only way to get it. You should tell me or the health department the names of people you have come in contact with. These people need to be treated, too.

Bud: Once I'm treated, will I get syphilis again?

Dr. King? If you have close personal contact with an infected person you could. There are no sure ways to prevent VD, but there are some ways to reduce the chances. One is the use of a condom, a thin rubber sheath worn over the penis during sexual intercourse. Also, washing with soap and water right after having sex may help. Some have said that urinating or going to the bathroom after having sex may help.

Bud: Should I tell my friends?

Dr. King: Yes, especially if you think they may be infected. I'm glad you cam to see me, Bud. Everyone should see a doctor when they think they have a problem.

QUESTIONS

1. Which of the following is an antibiotic?

   A. Penicillin
   B. Syphilis
   C. Chancre
   D. A sore

2. If you think you have VD, what should you do?

   A. Wash with soap and water.
   B. See a doctor or the local public health center.
   C. Don't do anything because the pains will go away.
   D. Go to the bathroom.

3. Why should you know if you have VD?

   A. So you can be treated.
   B. So you can get back at your friends.
   C. So you don't die.
   D. You don't really have to know.

4. Why is it important for Bud to know about the medication he will be receiving?

5. Why is it necessary for Bud to tell the names of others with whom he has had sexual contact?

Destrezas en la cocina

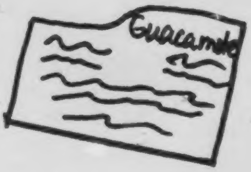
Usando este folleto, escriba una receta de su país, utilizando las medidas de los Estados Unidos. Si no sabe exactamente la cantidad exacta de cada ingrediente que vaya a usar, trate de hacer lo mejor que pueda. Quizás quiera darle la receta a un amigo norteamericano.

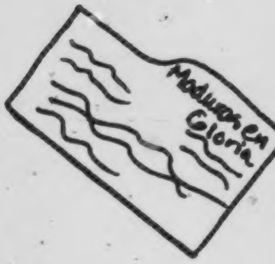
RECETA PARA ______________________________

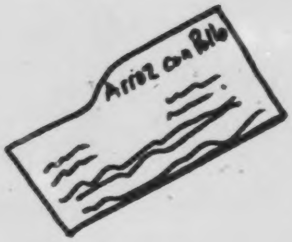
Ingredientes:

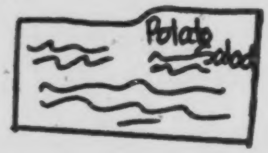
Instrucciones para mezclar:

Temperatura y tiempo de cocinar:

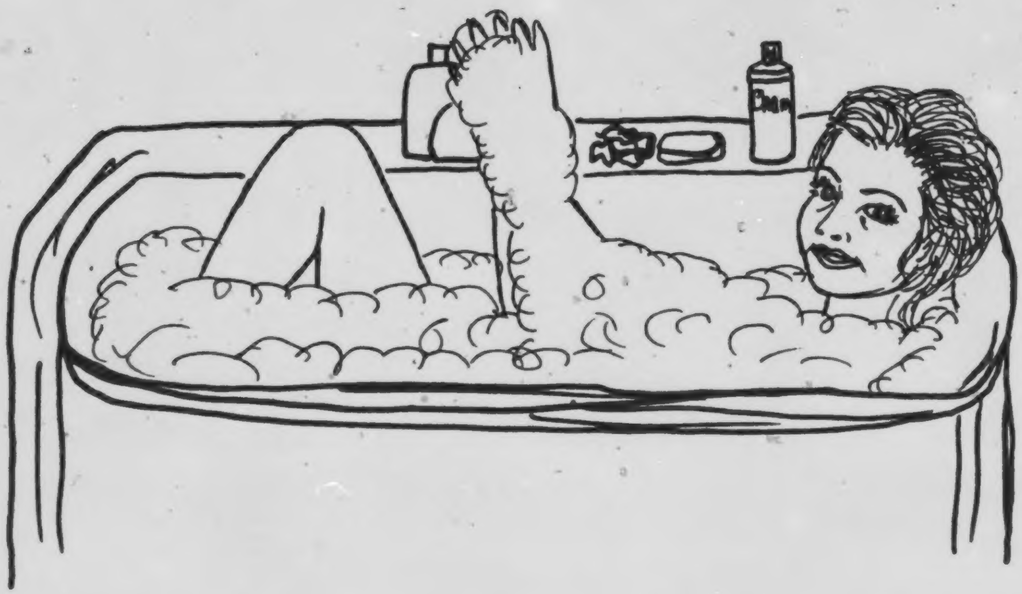



Maduros en Gloria


Arroz con Pollo


Potato salad

Higiene Personal
y
Prevención Prenatal



Primer pasaje:

Nuestro cuerpo tiene poros en todas sus partes. Estos son aberturas para las glándulas del sudor. Muchos de estos están calocados debajo de los brazos, en la palma de las manos, en las plantas de los pies y en la frente. Es natural que estas areas sean las primeras en humedecerse con la perspiración.

Las glándulas del sudor ayudan al cuerpo a eliminar sus desperdicios. El trabajo más importante de estas glándulas es regular la temperatura del cuerpo. Cuando nuestro cuerpo está caliente, las glándulas sudorosas trabajan más aceleradamente. Al evaporarse la perspiración, el cuerpo se enfría y la temperatura baja.

Las glándulas sudorosas también son activadas por las emociones. Cuando uno se envuelve en un argumento o tiene miedo, la frente se humedece y también las palmas de las manos.

Cuando las personas perspiran la sal es eliminada de la sangre. Cuando hacemos ejercicio nos da sed y tomamos agua. Esto reemplaza el agua pero no la sal. Una cantidad insuficiente de sal en el cuerpo causa extenuación, una condición muy seria. Debemos reemplazar la sal que perdemos. Esto es especialmente importante para la gente que trabaja en lugares calurosos porque están perspirando por largos periódos de tiempo.

PREGUNTAS

1. ¿Qué son poros?
2. ¿Dónde se encuentran?
3. ¿Qué hacen las glándulas del sudor?
4. ¿Cuándo trabajamos, sudamos más o menos?
5. ¿Qué eliminamos de nuestro cuerpo al sudar?
6. ¿Cómo se reemplaza el agua en nuestro cuerpo?
7. ¿Qué puede pasarnos si no tenemos suficiente sal en nuestro cuerpo?

Ejercicio I:

Instrucciones: Llene los blancos con la palabra correcta.

Ejemplo: Cuando estoy acalorado, ____________.

actividad
aumenta
deficiencia
poros
palma
sudor
reemplazar
glándula
planta
mojada
area
frente
eliminada
sed

1. ____________de sal puede causar extenuación.
2. Mi madre toca mi ____________para ver si tengo fiebre.
3. La blusa estaba ____________de perspiración.
4. También sudamos de las ____________ de los pies.
5. Los ____________son aberturas pequeñas en la piel.
6. Perspiramos cuando hace mucho ____________.
7. Cuando hago ejercicio la perspiración ____________.
8. La sal es ____________de la sangre cuando uno perspira.
9. Perspiración es otra palabra para ____________.
10. Necesitamos ____________la sal que perdemos.
11. Uno de los lugares en que sudo es la ____________de las manos.
12. La frente es un ____________donde sudo.
13. Cuando tengo ____________tomo agua.

Opuestos o Antónimos

Instrucciones: Haga una línea de la palabra en la columna "A" a su antónimo en la columna "B".

A	B
REMOVER	SUFICIENTE
PALMA	ACTIVIDAD
MOJADO	REEMPLAZAR
DEFICIENCIA	SECO
AUMENTO	DISMINUIR
INACTIVIDAD	PLANTA

Segundo pasaje:

Cuando la sangre no funciona correctamente, la piel es afectada. La sangre suple células vivas y nutrimentos a la piel y elimina los desperdicios. Para una piel saludable debemenos comer una dieta balanceada, además de dormir adecuadamente y hacer ejercicio.

Además de mantener nuestro cuerpo saludable, la limpieza de la piel es una gran ayuda para la complexión. Para limpiar bien la piel, use agua tibia y jabón.

Las cremas y lociones limpiadoras no son necesarias para la piel normal. Son buenas para personas que no pueden usar jabón porque tienen alguna alergia. Si usted tiene una piel muy grasosa o seca, deberá tomar un cuidado especial. La piel se seca por falta de Vitamina A. No es cierto que el bañarse con mucha frecuencia reseca la piel. Debe consultar con su médico acerca de su problema de la piel.

Un dermatólogo es un doctor que está entrenado para tratar los problemas de la piel.

PREGUNTAS

1. ¿Cuándo se afecta la piel?
2. ¿Qué suple la sangre?
3. Nombre tres cosas que son importantes para tener una piel saludable.
4. ¿Por qué la limpieza es importante para su piel?
5. ¿Quién debe usar cremas limpiadoras?

Sinónimos o palabras similares

Instrucciones: Escriba la letra de la palabra en la sección A que tiene el mismo significado de otra palabra en la columna B.

A

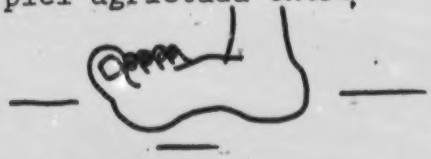
1._____acciones
2._____aumento
3._____quitar
4._____húmedo
5._____sudor
6._____area
7._____calmado
8._____poro

B

A. perspirar
B. hacer más
C. mojado
D. actividad
E. remover
F. lugar
G. quieto
H. abertura

Diálogo 2:

LINDA: ¡Mira el pie izquierdo! Tengo la piel agrietada entre los dedos.



CARLA: ¡Sí! ¿Te pica o arde?

LINDA: Sí, me pica.

CARLA: Bueno, parece que es pie de atleta. Las personas que usan duchas, armarios y piscinas públicas son contagiadas. También puedes cogerlo si no secoas bien los pies.

LINDA: ¿Qué voy a hacer? ¡No lo soporto!

CARLA: Mantén los pies bien secos y limpios. Pon polvo medicado entre los dedos. Puedes comprarlo en la farmacia.

LINDA: ¿Eso lo curará?

CARLA: Debe curarlo; pero si sigue peor debes ver a un médico.

Pasaje tercero:

Las uñas crecen debajo de la cutícula. Al multiplicarse las células estas salen hacia afuera. Las uñas solamente están vivas en la raíz. Debajo de la uña hay veinios y vasos sanguíneos.

Sientes dolor cuando lastimas el veineo. Cuando la uña es golpeada, los vasos sanguíneos se rompen y sangran por debajo de la uña. La uña se pone negra o azulosa. Si la uña se lastima mucho, se cae. Una nueva uña tarda 3 o 4 meses en vacer.

El largo de las uñas depende de la clase de trabajo o actividad que realizas. Si escribes a maquinilla o tocas piano, deben ser cortas o van a interferir.

Las uñas de los pies deben cortarse cuadradas para que no se entierren. Son bien dolorosas. Si tienes alguna, debes ver al doctor.

Las cutículas también necesitan cuidado especial. Si no se empuja hacia atrás, se adhiere a la uña. Así, a medida que crece, se agrieta. Un padrastro es una cutícula rasgada. Cuando se crean padrastros, estos deben ser cortados; no los hale. Debes aplicarle un anticéptico para prevenir una infección.

PREGUNTAS

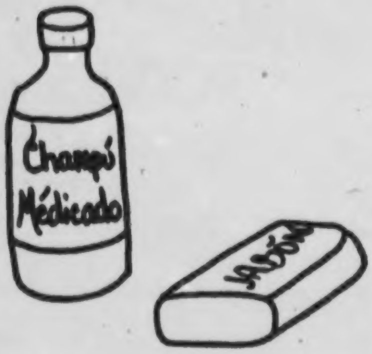
1. ¿De dónde salen las uñas?
2. ¿En qué dirección crecen?
3. ¿Dónde están vivas?
4. ¿Qué hay debajo de la uña?
5. ¿Cuándo te da dolor?
6. ¿Cuál color toma la uña cuando es golpeada?
7. ¿Cuándo tarda en hacer una uña nueva?
8. ¿Tienes uñas largas o cortas? ¿Por qué?
9. ¿Qué pasa si tienes uñas largas y escribes a maquinilla?
10. ¿Deben ser puntiagudas las uñas de los pies?
11. ¿Duelen mucho las uñas enterradas?
12. ¿Has tenido padrastros alguna vez?
13. ¿Pueden infectarse los padrastros?

Pasaje cuarto

Perdemos piel muerta constantemente, aún en nuestro cuero cabelludo. En éste, nuestro pelo muchas veces mantiene pequeñas escamas que combinadas con la grasa hace que se peguen. Esto se llama caspa.

Casi siempre la caspa se remueve con el lavado y cepillado del pelo. Pero, puede comprar champú medicado. Si continua, debe ver a un médico. Puede tener una enfermedad de la peil.

Algunas personas tienen pelo grasoso y deben lavarlo más a menudo. Si usa un champú suave puede lavarse todos los días. Si tiene pelo seca probablemente no tendrá que lavarse con tanta frecuencia. Muchas cosas pueden secar el pelo y hacerlo lucir opaco. El sol, decolorantes o permanentes, o aún la secadora de pelo pueden muchas veces secar el pelo y ponerlo pajoso. Los rolos eléctricos resecan el pelo y le dan horquetillas.



PREGUNTAS

1. ¿Qué eliminamos constantemente?
2. ¿Qué evita que la piel muerta se caiga de nuestras cabezas?
3. ¿Qué función tiene la grasa cuando se combina con las escamas?
4. ¿Cómo podemos remover la caspa?
5. ¿Si continua teniendo caspa qué debe hacer?
6. ¿Si tiene pelo reseco, debe lavarse con mucha o menos frecuencia?

Ejercicio

Instrucciones: Sinónimos son palabras con el mismo significado, ¿Puedes encontrar sinónimos para las palabras en la columna A?

A	B
reponer_____	a. reemplazar
sudor_____	b. piel muerta
constantemente_____	c. no vivientes
cuero cabelludo_____	d. escamas grasosas
mantiene_____	e. todo el tiempo
frecuentemente_____	f. a menudo
grasoso_____	g. piel de la cabeza
caspa_____	h. perspiración
muertas_____	i. aguanta
escamas_____	j. aceitoso

REPASO

Ejercicio A.

Instrucciones: ¿Te acuerdas de las palabras nuevas en esta sección? Llena los blancos en las oraciones siguientes.

POROS
SUDAMOS
PALMAS
PLANTAS
FRENTE
SED
MOJADO
DESPERDICIANDO
FUNCIONAN
AUMENTAR
EMOCIONES
QUITAR

1. Las manos están frías y ____________.
2. ____________ más en el verano que en el invierno.
3. El es cosquilloso en la ____________ de los pies.
4. ¿Te quieres ____________ el champú de los ojos?
5. Tenemos ____________ o pequeños hoyitos en nuestros cuerpos.
6. Llorar y reír son ____________.
7. Cuando quieres tomar agua, tienes ____________.
9. Debes ____________ las veces que debes lavar el pelo.
10. Si botas 1/2 botella de champú estás ____________.
11. ¿Puedes explicarme como ____________nuestros cuerpos?
12. Cuando tengo fiebre mi mamá toca mi temperatura.

Ejercicio B.

Instrucciones: Este ejercicio puede ejecutarse igual al anterior. Las palabras correctas para llenar los blancos aparecen abajo.

NUTRIMENTO
CELULAS
AFECTAN
MANTENER
COMPLEXION
AYUDAS
SUAVE
CRECER
CUTICULA
RAICES
UÑAS
NERVIOS.

1. Cuando tenemos dolor nuestros ____________ nos lo dejan saber.
2. Lo que comes puede ____________ tu apariencia.
3. Los vegetales, frutas y vegetales nos dan ____________.
4. Para ____________ buena salud debemos continuar comiendo apropiadamente.

REPASO

5. Debes usar un jabón bien ___________ para la piel del bebé.

6. Quiero ___________ uñas bien largas.

7. Ella quiere crecer ___________ largas también.

8. Nuestro pelo se es mantenido en el cuero cabelludo por las ___________.

9. La piel alrededor de la uña es la ___________.

10. Ella tiene una cara bonita; tiene buena ___________.

11. Nuestros cuerpos están hechos de millones de ___________.

Lección I

Una mujer preñada tiene que cuidarse mucho. Un examen fácil y rápido en una clínica de salud local puede determinar si en verdad está preñada. Luego debe visitar a un doctor.

La primera visita de María

DR. MORALES: Hola, María. Soy Dr. Morales y voy a ayudarte a cuidar de tí durante los próximos 8 meses. Espero que estés contenta de tenerme cerca en el momento en que tu bebé decida nacer.

MARIA: Sí, Dr. Morales. Este es nuestro primer bebé. Ricardo y yo estamos tan excitados, pero francamente, estoy un poco asustada.

DR. MORALES: Eso es perfectamente normal. Si alguna vez tienes preguntas acerca de lo que te está pasando no tengas duda en preguntarme. Ahora, yo tengo unas preguntas para tí. Primero, ¿cuándo tuviste tu último periódo?

MARIA: En el 12 de octubre; eso hace casi 7 semanas atrás.

DR. MORALES: Muy bien. Ahora quiero que llenes este historial médico. Después quiero hacerte un examen médico y sacarte una muestra de sangre.

MARIA: Doctor, tengo que hacerle una pregunta antes de que se me olvide. ¿Estará bien si Ricardo y yo tenemos relaciones sexuales?

DR. MORALES: No hay razón alguna para no llevar una vida sexual normal. Cuando se acerque el momento de la llegada del bebé, debes tener mucha precaución. Pero no hay porqué preocuparse ahora.

Luego del examen el doctor le dijo a María que se asegurara de no tomar píldoras, ni siquiera aspirina, Alka Seltzer, Ex-Lax, píldoras para dormir o vitaminas, a menos que fueran prescritas por él. El le explicó que pueden hacerle daño al bebé.

Le dió una lista de alimentos que debe comer:

-3 vasos de leche
-una ración grande de alimentos verdes y amarillos
-2 raciones de frutas cítricas o tomates
-2 raciones medianas de carnes sin grasa, pollo o pescado
-un huevo cocido (no frito)
-2 rebanadas de pan enriquecido o de grano entero
-un tazón de cereal caliente o frío con leche
-1 papa, asada o hervida (o 1/2 taza de arroz o maíz cocido)
-margarina o aceite (un pocò)
-fruta fresca--para postre

No debe comer mucho de la siguiente lista:

- -dulces, chocolates, bizcochos, pasteles dulces, donas, cualquier clase de dulces
- -salsa de tomate dulce o mostaza
- -gaseosas con azúcar
- -papitas fritas, pretzels
- -alimentos fritos, tortas con sirop o pan de maíz
- -cerueza, vino u otras bebidas alcoholicas
- -nueces
- -crema batida.

María cuestionó l adieta, pero el doctor le explicó por qué debe comer ciertos alimentos y otros no.

El le dijo que el bebé se alimenta de lo que ella come. El bebé necesita muchas proteínas, minerales y vitaminas para crecer.

Le explicó que la leche es bien importante. Si a una persona no le gusta la leche, puede usarla en sopas, cocoa o natillas. Es importante comer frutas y vegetales, carnes, harinas y otros alimentos que no sean grasosos. Los productos fritos no son recomendables para las mujeres preñadas.

Como María quería mantener su figura, decidió llevar la dieta para no aumentar mucho de peso. También decidió que Ricardo se beneficiaría de comer una dieta balanceada. El Dr. Morales estuvo de acuerdo.

PREGUNTAS

1. ¿Es el miedo algo normal para las mujeres que van a ser madres por primera vez?

2. ¿Estará bien para una mujer esperar 3 o 4 meses antes de ver a un doctor para saber si está preñada?

3. ¿Por qué debe saber la fecha de su último periódo?

4. ¿Puede tener relaciones sexuales cuando está preñada?

5. ¿Por qué no debe comer todo lo que quiera?

Lección II

Una mañana, sin ningún aviso, María se sintió un poco enferma del estómago. Había oído hablar de los "molestares mañaneros". Así que para saber qué hacer, María consultó una literatura que su doctor le había dado. Uno de los panfletos era realmente bueno. Le dijo:

> "Un estómago vacío puede hacerla sentir enferma en la mañana. Los médicos recomiendan que tenga galletas cerca de la cama. Si despierta con molestar, comase las galletas, aún antes de levantar la cabeza de la almohada. Luego recuéstese por 15 o 20 minutos. Trate de tener algo en su estómago todo el día. Meriendas pequeñas durante el día pueden ayudarle; pero no coma alimentos.
>
> Si se siente mal, no tome medicinas...!
>
> Las agruras son una señal de que ha comido alimentos grasosos o muy ricos. Quizás comió demasiado rápido. Vele los alimentos que come y notifique al doctor de sus problemas. No tome nada para las agruras.
>
> Lo mismo sucede con los gases o si está estreñida. Estreñimiento es cuando no puede ir al baño cuando tiene descos. Vele lo que come. Debe ir al baño al mismo tiempo todos los días. Haga un hábito. Si tiene problemas un vaso de agua caliente o fría antes del desayuno puede ayudarle. No tome lazantes.
>
> Si se marea, mantenga a mano un frasco de sales o espíritus aromáticas de amonia en la casa. Diga a su doctor acerca de sus mareos. No tome ninguna medicina antes de consultar a su médico.
>
> Muchas mujeres preñadas tienen problemas para dormir. Trate de cambiar de posición. No aplastará al bebé si duerme en el estómago. Puede ayudarle si toma un paseo antes de acostarse. Luego tome una taza de cocoa o leche caliente. No tome píldoras para dormir.
>
> Si tiene flujo vaginal, no se asuste. Lávese el area alrededor de la vagina y póngase una toalla sanitaria. Si está sangrando, llame al doctor y pregúntele qué debe hacer. No use una ducha vaginal para lavarse-- ni aún las que compra en la farmacia.
>
> Debe tener cuidado especial de no estar alrededor de otras personas enfermas. Ciertas enfermedades pueden hacerle daño a usted y a su bebé si las contrae mientras está preñada. Los rayos-X no deben ser administrados a mujeres preñadas a menos que sean bajo consejo del médico. Si va al dentista dígale que está preñada.

Si se cuida bien, tendrá menos dificultades en su preñéz.
El doctor es el que mejor sabe. Oígale con cuidado.
No preste atención a historias de otras personas.

Las siguientes cosas no son siempre ciertas respecto a la preñéz.

--Usted engorda mucho.
--Si no tuvo problemas con sus primeros bebés, no los tendrá con los próximos.
--Si toma vino, tendrá mejor sangre.
--Usted pierde un diente por cada bebé.
--Debe comer para dos: coma doble.
--Si duerme demasiado el bebé se pegará a su espalda.
--Los limones, chinas y toronjas son demasiado ácidas y no saludables para usted.
--Lo que mire determinará cómo va a ser el bebé.
--Lo que oiga cambiará al bebé.
--Lo que piense cambiará al bebé.
--El queso y la leche le darán estreñimiento.
--Si cae o tropieza tendrá un aborto.
--Lo que come o toma no tiene importancia.
--No importa si usa mucha sal
--Su mamá, abuela, tía o una vecina que ha tenido varios niños puede explicarle todo lo que necesita saber.
--La margarina no engorda tanto como la mantequilla.
--Un choque emocional, como la muerte de un familiar, le hará perder a su bebé.
--La crema agua no engorda tanto como la crema dulce.
--Es su culpa si su bebé nace con algún problema.

Cuando María terminó de leer en el panfleto lo referente al molestar mañanero, se sintió mejor. Ahora sabía lo que tenía que hacer y qué esperar. Además de eso, aprendió otras cosas acerca de las medicinas y la preñez.

PREGUNTAS

1. ¿Qué debe hacer si se siente mal del estómago?
   a. tome aspirina
   b. llame al doctor
   c. coma un bocadito
   d. tome un lazante

2. ¿Qué no debe hacer para prevenir el estreñimiento?
   a. establezca una hora regular para ir al baño
   b. tome un laxante diariamente
   c. tome un vaso de agua fría o caliente antes del desayuno
   d. tome un buen desayuno que incluya cereales de grano entero

3. Algunas veces puede sentirse mareada. ¿Qué debe tener en la casa para estas ocasiones?
   a. aspirina
   b. píldoras para los nervios
   c. whiskey
   d. lo que aconseje el médico

4. ¿Qué puede hacer para ayudarle a dormir, en lugar de tomar píldoras?
   a. póngase cómoda en su cama
   b. camine un poco antes de acostarse
   c. tome una taza de cocoa o leche caliente antes de acostarse
   d. todos las anteriores

¡Vaya al Hospital o cruce las piernas!

El momento para el bebé nacer se acercaba y María estaba un poco asustada. Estaba contenta de que Ricardo había tomado las clases de Lamaze para aprender lo que podrian hacer en el momento del nacimiento.

Los músculos de su útero comenzaron a contraerse. Ella había tenido esas sensaciones la semana anterior pero el médico le dijo que era una falsa alarma de parto. Esta vez las contracciones eran bien fuertes. María llamó a Ricardo a su trabajo. El vino pronto.

Estas contracciones eran cada 20 minutos. Cuando Ricardo llegó a la casa ya estaban a sólo 5 minutos, y salió un golpe de agua. Esta agua sale del saco o fuente donde se encuentra el bebé. El doctor le dijo que cuando se rompe la fuente, es tiempo para irse al hospital.

Ricardo y María sabían que para el primer bebé el parto es más largo. Pero no perdieron tiempo. Cogieron la maleta que habían preparado la semana anterior y se fueron para el hospital.

Las cosas que María necesitaba estaban en la maleta--cepillo de dientes y de pelo, pasta de dientes, camisa de dormir y un libro. Además otras cosas que la maestra de las clases de parto les dijo que no olvidaran.

Finalmente llegaron al hospital. Las enfermeras los recibieron a la entrada con una sonrisa y una silla de ruedas. María y Ricardo se dirigieron a la sala de maternidad donde comenzó la espera. La sala de maternidad es el lugar del hospital donde están las mujeres preñadas.

Finalmente, Ricardo y María se convirtieron en los padres orgullosos de una niña. Ricardo estaba muy contento de que ayudó a María, y de que lo dejaron entrar en la sala de parto.

La bebé estaba roja y arrugada. El pelo negro y los ojos azul-negros no se parecían al pelo marrón de María y al pelo rojo de Ricardo. María y Ricardo estaban preocupados.

Todos los bebés tienen los ojos azules - azul-grisáseos o azul-negros cuando nacen les dijo el doctor. El color real se desarrolla luego de unas semanas o meses. Por lo del pelo negro, quizá se le caerá en un tiempo. Luego, nuevo pelo con su propio color se desarrollará. No se preocupen, su bebé es bien normal y saludable.

Después de 9 meses de espera, esa era una buena noticia para Ricardo y María.

Una semana después de llegar del hospital, María volvió a ver al Dr, Morales, pero esta vez fué con su mueva hija, Linda.

DR. MORALES: Bueno María, vamos a ver a esta jovencita. Luego examinaremos a su mamá. ¿Has tenido algún problema con Linda?

MARIA: Como ya sabes, estoy tratando de carle el pecho, pero algunas veces parece que sigue con hambre.

DR. MORALES: Bueno, puedes tratas de aumentar el número de veces que trates de lactarla. Si eso no ayuda, puedes tratar de darle una botella con fórmula todos los días para suplementar la cantidad de leche.

MARIA: ¿Quiere decir que puedo seguir lactando y también darle fórmula?

DR. MORALES: ¡Claro! Cada niño es tan distinto que lo que puede funcionar para uno no necesariamente funciona para otro. Por eso las madres necesitan consultar con sus médicos. Ahora, a pesar de la erupción en el área del pañal, Linda se ve muy bien. Un poco de unguento medicado debe ayudarle, pero asegúrate de que no se quede mojada por largo tiempo o la erupción empeorará.

¿Cómo estás tú?

MARIA: Aún estoy bastante cansada. Creo que tiene que ver con levantarme a las 2:00 de la mañana todas las noches.

DR. MORALES: ¿Sientes dolor en el área donde cogimos los puntos?

MARIA: No, ya casi no me molestan, pero me dolieron por unos días.

DR. MORALES: Es importante que sigas comiendo alimentos nutritivos especialmente ahora, que estás lactando a Linda. También creo que es importante que hagamos algo para asegurarnos de que no estés esperando otro bebé para esta época el año que viene.

MARIA: ¿Se refiere a contraceptivos?

DR. MORALES: Sí. Aunque no te aconsejo que tengas relaciones sexuales por otras cuatro semanas, tu cuerpo necesita tiempo para recuperarse. Pero es importante que decidas como vas a prevenir otra preñéz enseguida. No sería bueno para tu cuerpo, y no sería justo para Linda. Ella necesitará mucha atención durante el próximo año.

MARIA: Yo usé un diafragma por casi dos años antes de que Ricardo y yo decidieramos tener un bebé. Creo que volveré a usarlo.

PREGUNTAS

1. ¿Tienes toda mujer que lactar a su bebé?
2. ¿Qué debe hacer si su bebé no parece quedar bien satisfecho?
3. ¿Qué debe hacer para la erupción en el área del pañal?
4. ¿Qué otros problemas puedes encontrar cuando tienes un nuevo bebé?
5. ¿Por qué es importante considerar el uso de contraceptivos inmediatamente después de tener el bebé?
6. ¿Cuáles son los métodos más populares de control de la natalidad?

OBJECTIVE: To understand what contributes to good physical health.

Competencies:

The student will be able to:

1. Understand why proper eating habits and physical exercise contribute to good physical health.
2. Describe the importance of the yearly checkup.
3. Make an appointment for a routine physical checkup.
4. Fill out the questions asked on a medical history form.
5. Know what to expect during an examination.

EXAMEN FISICO ANUAL

Problema

Juan Fulano tenía un dedo lastimado que no se curaba. Aparte de eso, Juan se sentía bien. Como resultado, cuando era tiempo de hacerse su examen médico anual, lo dejaba pasar.

Un mes más tarde, el dedo empeoró y Juan tuvo que ir al doctor. Este dijo que la enfermedad del dedo venía de una enfermedad relacionada con el azúcar, llamada diabetes. Juan esperó tanto para ir al doctor, que éste pudo hacer muy poco para salvar el dedo enfermo.

Juan perdió el dedo porque esperó demasiado para buscar ayuda. Si no hubiera dejado pasar su examen médico, no hubiera tenido problemas. Juan no sabía que los exámenes preventivos son la clase de cuidados médicos que los doctores recomiendan como más provechosos.

Juan aprendió su lección de la manera más difícil. El precio que pagó fué su dedo.

Solución

Por excepción de un dedo que Juanita Gomez se había lesionado jugando béisbol, Junaita se sentía muy bien. No creía que tenía que ver al doctor para el examen físico anual, pero fué de todas maneras. Pensó que ir no le causaría ningún daño.

Cuando Juanita fué examinada, el doctor le dijo que se había fracturado el dedo. Además de eso, encontró que tenía una erupción. Sin embargo, ambos problemas se corrigieron fácilmente porque fueron detectados a tiempo. Si Juanita hubiera dejado pasar su examen físico, la erupción hubiera empeorado. Su alergia fué identificada fácilmente y tratada a tiempo. Así también la falta del examen físico hubiera empeorado su dedo. Se hubiera hinchado cada día más. Este problema también fué tratado fácilmente.

Su doctor le dijo que había hecho lo correcto al buscar tratamiento médico a menudo. Juanita sabía que su doctor estaba en lo correcto. La medicina preventiva es la mejor forma de estar siempre saludable.

Problema o Solución

Hay dos tipos de cuidado médico: (1) tratamiento de enfermedades, (2) exámenes preventivos para asegurarse de que no existen enfermedades. Ambos tipos de cuidado médico son importantes, pero el segundo tipo tiende a ser ignorado por muchas personas. Todas las personas, no importa como se sientan, deben hacerse un exámen médico anual con su médico de la familia.

Cuando un doctor receta medicinas, tratamineto o estancia en el hospital, es importante seguir esas órdenes. El doctor no puede ayudar a los pacientes a menos que éstos cooperen con ellos mismos.

La prevención es un cuidado médico importante. Todos debemos hacernos exámenes anuales cada año. También debemos hacernos examinar los ojos cada dos años por el optómetra. Debemos hacernos examinar los dientes anualmente por nuestro dentista. Si hacemos esto, no nos arrepentiremos más tarde.

PREGUNTAS

1. Las personas deben hacerse un examen físico preventivo por lo menos:
   a. Una vez al año.
   b. Dos veces al año.
   c. Cada dos años.
   d. Cada tres años.

2. ¿Cuál o cuáles de los siguientes servicios son ofrecidos por los doctores?
   a. Tratamiento de enfermedades.
   b. Exámenes preventivos.
   c. Información sobre seguro de salud.
   d. B y C solamente.
   e. A y B solamente.
   f. Todos los anteriores.

3. Las razones por las cuales debemos hacernos exámenes anuales son:
   a. Para prevenir que ocurran problemas.
   b. Para identificar problemas en sus etapas iniciales.
   c. Para obtener un doctor de familia en el cual pueda depender.
   d. A y B solamente.
   e. B y C solamente.
   f. Todos los anteriores.

4. El trabajo del doctor es tratar a sus pacientes. El trabajo del paciente es:
   a. cooperar con el doctro.
   b. seguir las órdenes del doctor.
   c. pagar la cuenta del doctor.
   d. Todas las anteriores.

5. El cuidado médico puede incluír todo lo siguiente, excepto:
   a. Tratamiento de enfermedades.
   b. Identificación de problemas.
   c. Asegurarse de que no hay problemas.
   d. Tratamiento sin cooperación.

6. A. Haga una lista de cuatro cosas que el doctor puede hacer por su cliente.

   B. Haga una lista de dos clases de tratamiento médico. Explique.

IV El Hospital General o los Médicos

Aunque esto puede sonar como una lección de televisión, no lo es. Es una lección para dejarle ver que algunas veces las personas deben ir a un hospital inmediatamente y otras veces deben ir a un doctor primero.

****

Es domingo por la tarde. Un número de familias se reunieron para un pasodía. De momento alguien tropieza y cae en vidrio. La herida es bien profunda. Hay sangre por todos lados.

Aparte de la primera ayuda que usted le pueda dar, usted querrá buscar ayuda. En una institución como esta, cuando ocurre un accidente, el doctor no es la primera persona que usted quiere ver. Su doctor puede no estar en su oficina. Además, su doctor quizás no tenga todo lo que se necesita para tratar una herida grave (como una transfusión de sangre). Así que en un caso como este, la persona debe ir al hospital donde hay facilidades para tratar heridas graves. Los médicos privados son buenos, pero muy pocos tienen todas las facilidades necesarias.

****

Ahora, tomemos otra situación. Por una semana usted se ha estado sintiendo mareado durante la tarde. El mareo en sí no es un problema serio. Sin embargo, es una señal de que algo puede andar mal. Esta es una situación en que usted va a su doctor personal. Su doctor familiar puede examinar ciertas cosas que mantener un récord personal de su historial y necesidades médicas.

Uan vez que su doctor lo ha examinado, él/ella puede tratarlo o enviarlo a un hospital o a un especialista. Cualquier tratamiento que su doctor le administre lo pondrá en su récord. Esto hará más fácil el saber qué clase de problemas usted puede tener. Además, su doctor podrá ver sus diferentes necesidades de modo más amplio.

Este es el modo en que los médicos de familia encuentran ciertas tendencias en su salud. Básicmente, esto significa que su doctor conoce su personalidad y puede tomar un interés más personal en su bienestar.

Los especialistas son doctores que tratan problemas particulares. Esta es una lista de especialistas:

Anestesista - un doctor que aplica anestesia antes de una operación

Cardiólogo - médico del corazón

Quiropráctico - remueve la presión en los nervios ajustando la espina dorsal

Dentista - especialista de los dientes

Dermatólogo - especialista de la piel

Ginecólogo - especialista en enfermedades de la mujer

Internista - médico en medicina general y de familia

Neurólogo - especialista en problemas del sistema nervioso

Obstetra - médico de cuidad prenatal y parto

Oftalmólogo - doctor de la vista

Oculista - médico que prepara espejuelas

Ortodonta - corrige la estructura de los dientes

Osteópata - practicante de medicina general

Pediatra - médico de niños

Rodiatra - médico de los pies

Siquiatra - médico que trata problemas mentales

Cirujano - doctor que hace cirujías (operaciones)

Yo soy el corazón de José

Solamente para que quién te habla, you soy el corazón de José. Esto puede sonar poco modesto, pero yo sé que de hecho yo soy la parte más importante del cuerpo de José. Mi trabajo es similar a una bomba. Yo bombeo sangre con oxigeno a través de las arterias. Estas arterias son como tuberías que llevan sangre a todas partes del cuerpo. Luego, después que todo el oxígeno en la sangre ha sido usado, yo succiono todo la sangre hacia mí a través de todas las venas. Más tarde, la sangre obtiene oxígeno fresco y todo el proceso comienza otra vez. Por eso, cuando José pone su mano sobre el pecho para sentir los latidos del corazón, todo lo que él siente es a mí bombeando.

Cuando yo hago bien me trabajo, no hay otra máquina que funcione mejor. Yo también puedo mantener la presión de la sangre de José a 120/80 y le doy a su cuerpo la fuerza que necesit para vivir una vida activa. Desafortunadamente, José no siempre me trata tan bien como yo lo trato a él. El fuma demasiado. Come mucho. No hace ejercicio (o se ejercita demasiado). Cuando estas cosas pasan, mi trabajo se hace imposible. Luego, José tiene problemas del corazón.

Está bien claro que José no sabe cuán importante yo soy. Si lo supiera, nunca me maltrataría como lo hace. De hecho, me gustaría que alguien le dijera las muertes causadas cada año por enfermedades del corazón. En 1973 solamente, se estima que 1,062,160 personas murieron de ataques del corazón y otros desórdenes cardiacos. Esto me asusta. Yo quisera que él también se asustara. Entonces quizás José pararía de hacer las cosas que nos afectan a ambos.

Yo estoy realmente asustado de que uno de estos días, yo voy a dejar de trabajar. Le daré a José suficientes señales, pero dudo que él se de cuenta. De todas maneras, te diré de las diferentes señales, para que sepas reconocerlas cuando tu corazón comienze a padecer.

Le avisaré a José sobre un ataque al corazón de las maneras siguientes:

-----Sentirá dolor o tensión en el centro del pecho

-----El dolor se correrá a su hombro, brazo, cuello o quijada

-----Quiza vomite y sienta su estómago indispuesto después de todas las demás señales.

Desafortunadamente, aún después de estos síntomas, José quizá esperará demasiado para buscar ayuda médica. La mitad de los pacientes víctimas de ataques al corazón mueren en camino hacia el hospital. La persona promedio espera por tres horas antes de buscar ayuda. Eso es demasiado. Usted debe buscar ayuda inmediatamente después que empiezan los síntomas.

Si José va a tener un ataque de parálisis, yo le avisaré así:

-----debilidad pasajera o adormecimiento de la cara o extremidades

-----pérdida pasajera de la voz o problemas vocales o problemas entendiendo el lenguaje

-----pérdida pasajera de la visión (particularmente en un ojo solamente

-----un período de doble visión

-----marcos o nerviosidad pasajeros

-----cambio en la persona (actitud o habilidad mental)

-----dolores de cabeza que nunca había tenido o son poco usuales.

Desafortunadamente, aún estas señales no son suficientes. Creo que José no se dará cuenta de lo que le estoy señalando.

Si José no oye, iŕ directamente a ingerir demasiados alimentos y a ganar peso. Irá a tomar demasiado café (que causa alta presión) y comiendo mucha sal, azúcar y alimentos grasosos. Fumará mucho. Dejará de hacer ejercicio (y luego se esforzará demasiado). En total hará mi trabajo mucho más fuerte. ¡Hasta que yo, por supuesto, renuncie!

Hay modos para mantenerse saludables y mantener su corazón funcionando bien. Créeme a mí, que yo sé. Haz ejercicio regularmente. Trata de mantenerte en forma con un período de recreación diariamente. Si estás fuera de forma, empieza a ponerte en forma. (Y no te esfuerzes demasiado hasta que tu condición física comienze a mejorar).

Evita tomar mucho café o bebidas alcohólicas. El alcohol esfuerza mucho el corazón y le hace ganar peso. El café causa alta presión haciendo que el corazón no pueda trabajar propiamente. Ambos añaden a todas las enfermedades del corazón. No coma demasiado. Tome tres comidas al día y una dieta bien balanceada que le de todos las vitaminas y proteínas que necesita. Trate de no merendar entre comidas y mantengase alejado de la sal, los dulces y los almidones o productos grasosos. No solamente ayudará a su corazón a funcionar mejor, sino que lucirá y se sentirá mejor.

Como un experto en corazón digo ahora, cuidese. No deje de hacer ahora lo que puede ser demasiado tarde mañana. Demasiada gente muere de enfermedades del corazón que pudieron ser previstas. No solamente eso, sino que cuidando su corazón, usted se sentirá mejor y lucirá más saludable y alegre. Su otra alternativa es seguir el camino de millones de norteamericanos que no escucharon las señales de aviso de sus corazones a tiempo.

¡¡Y yo soy alguien que sé, porque yo soy el corazón de José!!

PREGUNTAS

1. Cuando el corazón está funcionando propiamente el pulso se mantiene estable y la presión de la sangre es:
   a. 80 sobre 120
   b. 100 sobre 80
   c. 80 sobre 100
   d. 120 sobre 80

2. Las enfermedades del corazón son la causa major de muerte en los Estados Unidos. Cada uno de los siguientes ayuda a causar enfermedades del corazón excepto:
   a. obesidad
   b. haciendo demasiado ejercicio cuando está fuera de forma
   c. fumando demasiado
   d. ejercicio regular

3. Mucha gente muere de ataques del corazón en el camino hacia el hospital:
   a. no recibieron cuidado apropiado de los paramédicos en la ambulancia
   b. ignoraron las señales y esperaron demasiado para buscar ayuda médica
   c. ignoraron las señales de ataque al corazón--adormecimiento de las extremidades
   d. todos los anteriores

4. El mejor modo de prevenir las enfermedades del corazón es:
   a. hacer suficiente ejercicio
   b. comer una dieta balanceada
   c. no fume ni beba demasiado
   d. todos los anteriores

5. Discuta los modos en que José ha maltratado su corazón. Considere sus propios hábitos y decida si usted ha estado maltratando su corazón. Explique su contestación y sugiera lo que puede hacer si ha maltratado a su corazón.

LOS MEDICOS PROMUEVEN DROGAS

Mil setecientos médicos (1,700) en la convención médica de la semana pasada acordaron promover las drogas. El anuncio vino después que un número de médicos dijeron que sus pacientes no estaban tomando sus píldoras.

"Tomar las medicinas necesarias es un modo fácil de terminar un gran número de gérmenes," dijo el Dr. P. Usher, director del movimiento. Dice que es importante para las personas sepan exactamente para qué es la medicina y por qué deben tomarla. El mayor problema es que cuando la persona se siente bien y no toma los medicamentos.

"Cuando usted deja de tomar las drogas que el doctor le ha dado, le da oportunidad a los gérmenes de apoderarse de su organismo," dice el Dr. Usher. La idea de la medicina es matar o detener a los gérmenes. Algunas veces se toma seguido porque dice el Dr. Usher que el cuerpo tiene que estar listo para "tirar los golpes decisivos."

Si usted no está seguro acerca de las píldoras que le dió su doctor, pregunte acerca de ellas. También, si usted empeora, debe avisarle a su doctor.

La idea de informar a la gente sobre el uso de las drogas es diferente. Usualmente todo lo que se oye son avisos sobre drogas peligrosas. El Dr. Usher dice que esos avisos son sobre el "mal uso" de las drogas. Tomar más medicinas de las que realmente necesita puede hacerle más daño que bien.

Las personas no deben usar drogas por caprichos. Las píldoras estimulantes o calmantes no son buenas si no son recetadas por un médico. Aún así, usted debe tomarlas solamente según las instrucciones del doctor. Siga bien sus instrucciones.

PREGUNTAS

1. Debe tomar píldoras:
    a. Solamente cuando desee.
    b. Todo el tiempo.
    c. Según las instrucciones del médico.
    d. Por capricho.

2. Las píldoras ayudan para:
    a. Eliminar gérmenes.
    b. Para calmarlo.
    c. Para estimularlo.
    d. Eliminar el mal uso de las drogas.

3. Usted va al doctor porque tiene un resfriado. El le receta píldoras y le dice que lo llame dentro de cinco días. Usted no está seguro sobre las píldoras que le dio el doctor. ¿Qué debe hacer?
   a. No las tome.
   b. Pregunte sobre su uso.
   c. Pretenda que se las tomó.
   d. Busque otro doctor.

4. Después que preguntó sobre las píldoras que le dió su doctor usted se las toma según sus instrucciones. Usted se siente peor que antes. ¿Qué debe hacer?
   a. Busque otro doctor.
   b. Tire las píldoras.
   c. Llame inmediatamente a su doctor.
   d. Tómelas más a menudo.

5. Píldoras y otras drogas pueden ser peligrosas:
   a. Cuando hace un mal uso de ellas.
   b. Cuando las toma sin estar enfermo.
   c. Cuando éstas liquidan las enfermedades.
   d. Cuando el doctor las saca de su oficina.

6. ¿Cuándo debe tomar calmantes o estimulantes?
   a. En la noche.
   b. Cuando está con sus amigos.
   c. Sólo cuando su doctor las recomienda.
   d. Solamente cuando usted quiere calmarse o estimularse.

Diálogo 2: Comprando una receta

Linda y Sofía se encontraron en la farmacia.

Linda: ¿Cómo te sientes, Sofía?

Sofía: No muy bien. Tengo un resfriado terrible.

Linda: ¿Fuiste al doctor?

Sofía: Sí, y me dió este papel. ¿Qué es?

Linda: Es una receta para unas píldoras y puedes comprarla aquí. Dásela al farmacéutico.

Sofia: (Al farmacéutico) Prepáreme esta receta, por favor.

Farmacéutico: ¿Quiere que le llevemos la medicina a su casa?

Sofía: No, puedo esperar aquí.

Farmacéutico: Aquí está, Señora Ríos. Es $5.72.

Sofía: Muchas gracias. ¿Cuál es la dosis?

Farmacéutico: Tome una tableta 4 veces al día. Está en la etiqueta.

Sofía: ¿Puedo cargarla a mi cuenta?

Farmacéutico: Sí. Firme su nombre aquí.

Linda: Espero que te mejores pronto.

EJERCICIO: Conteste las preguntas:

1. ¿Se siente bien Sofía hoy?
2. ¿Fué al doctor?
3. ¿Qué le recetó el doctor a Sofía?
4. ¿Dónde puede comprar la receta?
5. ¿Va Sofía a esperar por la receta?
6. ¿Cuántas píldoras debe tomar diariamente?
7. ¿Pagó Sofía por la receta en la farmacia?
8. ¿Quién prepara la receta?
9. ¿Quién escribe la receta?
10. ¿Quién toma las píldoras?

FARMACIA NUEVA INGLATERRA, INC.

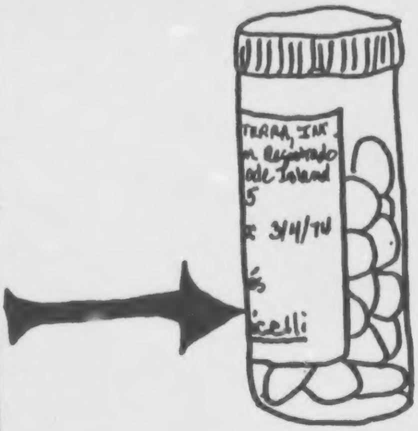
Roberto Tomás, B.S. Farm. Registrado
Calle Main # 297 Providence, Rhode Island
Teléfono: 955-3785

No.: 8946 Fecha: 3/4/74

Sofía Ríos

Una tableta después de cada comida y al acostarse

Dr. Botticelli


TERRA, INC
m. Registrado
ode Island
5
3/4/74
celli

EJERCICIO: Llene los blancos con la información que aparece en la receta:

1. El nombre del doctor____________________________.
2. El nombre del farmacéutico____________________________.
3. Fecha y número____________________________.
4. Número de teléfono________________________________.
5. Dosis__________________________________.

FARMACIA EL SOL, INC.

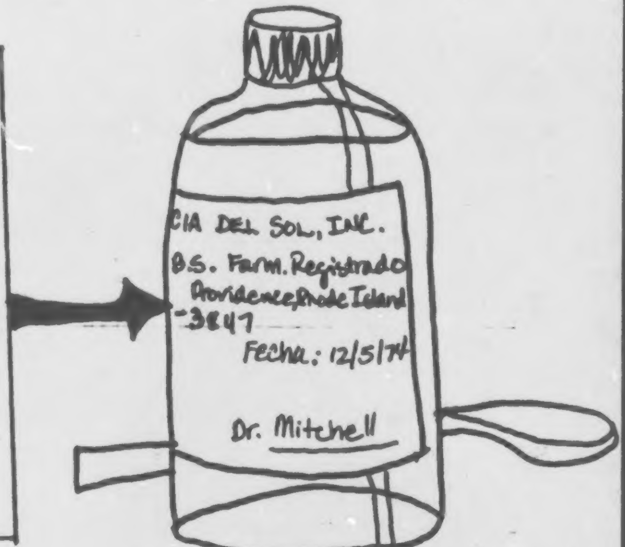
Donato Baez, B.S. Farm. Registrado
Calle 6 #822 Providence, Rhode Island
Teléfono: 994-3847

No.: 3566 Fecha: 12/5/74

Ricardo Muñez

Una cucharadita cada 4 horas.

Dr. Mitchell


CIA DEL SOL, INC.
B.S. Farm. Registrado
Providence, Rhode Island
-3847
Fecha: 12/5/74
Dr. Mitchell

EJERCICIO: Llene los blancos con la información que aparece en la receta:

1. Nombre del paciente_____________________________.
2. Nombre del farmacéutico__________________________________.
3. Nombre del doctor_____________________________.
4. Dirección de la farmacia_______________________________.
5. Dosis____________________________________.

EJERCICIO: Resuelva los siguientes problemas:

1. Las píldoras de Sofía costaron $5.72 por cuatro días? Debe tomarlas por 8 días. ¿Cuánto más debe pagar?

2. Guillermo compra pasta dental (49¢), champú ($1.09), y bandas adhesivas (89¢). ¿Cuánto es el total a pagar?

3. María debe tomar tres píldoras al día--por tres semanas. ¿Cuántas píldoras debe tomar en total?

4. Guillermo ha comprado cuatro recetas a crédito este mes. Costaron $10.07, $2.53, $1.98 y $8.76. ¿Cuál es el total para el mes?

5. Un frasco de píldoras cuesta $2.98. Hay 24 píldoras en el frasco. ¿Cuánto cuesta cada píldora?

6. Un niño toma media (1/2) aspirina cuatro veces durante el día. ¿Cuántas píldoras tomó en total ese día?

7. Un frasco de aspirinas tiene una etiqueta con las siguientes instrucciones.

   Adultos: 1 o 2 tabletas cada cuatro horas según sea necesario. No exceda 24 tabletas en 24 horas.

   Niños de 6-12 años: Media (1/2) dosis

   Niños Menores de 5 años: Consulte a su médico

   a. ¿Cuántas píldoras puede tomar un adulto en un día?

   b. ¿Cuál es la dosis para un niño de 10 años?

   c. ¿Si su bebé está enfermo, debe darle aspirina?

LECTURA: Tomando más medicinas

El martes pasado Sofía Ríos se sentía muy enferma y fué al médico. El médico le dijo que tenía un resfriado bastante serio y le dió una receta. Le dijo que tomara una píldora después de las comidas y al acostarse durante cuatro días. Sofía fué a una farmacia y compro la medicina. Se tomó las medicinas por cuatro días, pero no se sintió mejor. Después de llamar a su doctor, llamó a su farmacéutico. Le dió su nombre y el de su doctro. El farmacéutico le preparó la receta. La farmacia le llevó la medicina a su casa. Ahora Sofía debe tomar las píldoras durante cuatro días más.

EJERCICIO: Conteste las preguntas:

1. ¿Cuándo fué Sofía a la oficina del doctor?
2. ¿Quién le dió la receta?
3. ¿Quién preparó la receta?
4. ¿Se sintió mejor después de cuatro días?
5. ¿Volvió Sofía a la oficina del doctor?
6. ¿Cómo consiguió su receta?
7. ¿Qué le dijo al farmacéutico?

EJERCICIO: Haga su propio diálogo. Puede grabarlo, y luego, oírlo cuando termine.

1. Tiene una receta y no entiende la etiqueta. Pregúntele al farmacéutico sobre su significado.
2. Usted debe comprar más medicina. Llame a su farmacéutico y pídale que se la prepare.

EJERCICIO: Mire un frasco de medicina y escriba:

1. Nombre de la farmacia__________________________________.
2. Dirección de la farmacia______________________________.
3. Número de teléfono de la farmacia___________________________.
4. Nombre del farmacéutcio________________________________.
5. Nombre del doctor__________________________________.
6. Número de la receta_____________________________.
7. Fecha de la receta_____________________________.

DIALOGO: Pidiendo consejo al farmacéutico

Alejandro: ¡Tengo un dolor de muelas terrible!

Guillermo: Vamos a la farmacia. Quizás podamos conseguir una medicina.

Alejandro: ¿Por qué? El farmacéutico no es un doctor.

Guillermo: No, pero puede recomendarte algo.

Alejandro: ¿Necesito una receta?

Guillermo: No siempre. Preguntemos al farmacéutico.

****

Farmacéutico: ¿Puedo ayudarle?

Alejandro: Sí. Tengo dolor de muelas. Estoy planeando ir al doctor el martes, pero me duele mucho una muela ahora.

Farmacéutico: Quizás esta medicina pueda ayudarle.

Alejandro: Pero no tengo receta.

Farmacéutico: No necesita receta para esta medicina.

Alejandro: Gracias. Voy a probarla.

****

EJERCICIO: Conteste las preguntas.

1. ¿Puede el farmacéutico recomendar una medicina?
2. ¿Necesita usted una receta para todas las medicinas?
3. ¿Puede el farmacéutico darle una receta?
4. ¿Es el farmacéutico lo mismo que el doctor?
5. ¿Necesita una receta para aspirinas?

EJERCICIO: (Avanzado) Haga una pregunta para su farmacéutico usando la siguiente información:

Ejemplo: Hay dos clases de aspirina en la farmacia. ¿Cuál debe comprar?

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre estas dos clases de aspirinas?

1. Su niño se cayó y se hirió la rodilla. Usted necesita limpiar la herida, pero no le quiere hacer daño al niño.
2. Usted debe escoger entre aspirina en píldora y aspirina masticable.
3. Su medicina tiene seis meses. Usted no sabe si aún está buena.
4. Usted necesita un champú especial. No entiende las etiquetas.

EL PROBLEMA DEL ALCOHOL

El alcoholismo es un problema serio para más de 5 millones de Americanos. Son alcohólicos, para los que el tomar es una amenaza a su bienestar personal y económico. El Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos considera los efectos del alcohol como el cuarto problema de salud más grande--después de los problemas del corazón, cancer y enfermedades mentales.

La relación entre el alcohol y los accidentes en las carreteras es de interés para el Consejo de Seguridad Nacional. Sus estudios indican que cerca de 50% de los choferes de vehículos de motor envueltos en accidentes fatales habían estado tomando alcohol. El alcohol interfiere grandemente con las reacciones del chofer y su habilidad para juzgar distancias. Usualmente no es el chofer en completo estado de embriaguéz el que causa problemas en las carreteras, sino el tomador social. El que está en total estado de embriaguéz es inábil para manejar, y si lo hace, su condición es notable y otros choferes se alejan de él. El tomador social, sin embargo, puede hablar claramente y piensa que puede manejar tan bien como cuando está sobrio.

Muchas veces el alcohol resulta en maltratos a las esposas, a los niños y completa destrucción del matrimonio y la familia. Niños que vienen de donde hay uno o ambos padres alcohólicos están expuestos a ingerir bebidas alcohólicas. Los niños siguen los patrones de comportamiento de sus padres y amigos, y el alcoholismo se está convirtiendo en un problema para muchos niños en las escuelas elementares e intermedias.

PREGUNTAS PARA DISCUSION:

1. ¿Ha tenido alguna vez un problema de alcoholismo? ¿Conoce a alguien que haya tenido ese problema? ¿Qué se hizo para resolverlo?

2. ¿Por qué cree usted que la gente toma?

3. ¿Cuál es la diferencia entre el tomador social y el tomador habitual?

4. ¿Son alcohólicas todas personas que se embriagan?

VICENTE: Estoy preocupado por mi amigo Franco.

ESTEBAN: ¿Por qué?

VICENTE: Algunos de mis compañeros de la planta van a tomar una o dos cervezas después del trabajo. Franco es siempre el último en irse. El dice que va a tomar una "para la carretera."

ESTEBAN: ¿Se emborracha?

VICENTE: No, eso es lo que me molesta. Algunas veces le ofrezca llevarlo a su casa. Le da mucho coraje y dice que se siente bien. Creo que puede tener un accidente.

ESTEBAN: Tú sabes que los tomadores casuales muchas veces causan más accidnetes que los tomadores en real estadode embriaguéz.

VICENTE: Ya lo sé. Lo que me preocupa es que creo que Franco tiene algo más que tomar una o dos cervezas después del trabajo. El miércoles pasado estaba tan borracho en una fiesta que no me reconoció. Y no fué esa la primera vez.

ESTEBAN: Hombre, si él es así durante la semana, ¿qué hace durante los fines de semana?

VICENTE: Es aún peor. El y su esposa siempre están discutiendo por sus hábitos de tomar.

ESTEBAN: Ella necesita ayuda. Quizás puedes llevada a hablar con alguien en el centro de Salud Pública. Ellos tienen personal preparado para ayudar en problemas de drogas y alcohol.

EL PROBLEMA DE DROGAS

Bajo supervisión médica, las drogas ayudan a aliviar , sufrimiento, combatir enfermedades y salvar vidas. Cuando las mismas drogas son mal usadas o abusadas se convierten en enemigos. Aunque los efectos de la adicción a distintas drogas varía, producen uno o más de las siguientes condiciones:

a. tolerancia a la droga
b. dependencia emocional
c. dependencia física.

La tolerancia se desarrolla rápidamente hacia las drogas derivadas del opio: Morfina, heroína, barbitúricos y sustancias sintéticas. La persona que usa estas drogas requiere más y más para satisfacer su hábito. Rápidamente se hace físicamente dependiente en la droga.

La dependencia emocional es causada por drogas de uso común como marihuana, cocaína, barbitúricos (píldoras para dormir) y anfetaminas (estimulantes).

Aunque la marihuana no es una droga adictiva, crea hábitos fuertes. Muchas personas en este país que nunca usaban drogas ilegales ahora usan marihuana. Aunque los que la usan reclaman que no hace daño, los estudios demuestran que el uso prolongado y en grandes cantidades puede ser peligroso.

El hábito en el uso de drogas puede ser tan intenso que el adicto hace cualquier cosa mantener su abastecimiento. La prostitución y el robo son usualmente conectados con el uso de drogas. La venta de drogas es un negocio provechoso para el crimen organizado.

Mucha gente usa mal las drogas obtenidas legalmente por receta médica. La droga más usada y peor usada es la aspirina. Los tranquilizantes son usados por más tiempo para tratar otros problemas particulares. Una persona que no puede funcionar sin tomar calmantes o estimulantes debe ser avisado de que él/ella también tiene un problema de addición a drogas.

PREGUNTAS PARA DISCUSION

1. ¿Cuál es la diferencia entre adicción a drogas y el mal uso de drogas?

2. ¿Por qué la gente toma drogas?

3. ¿Cómo se puede ayudar a una persona con un problema de adicción a drogas?

4. ¿Cómo puedes identificar a una persona que usa drogas?

EXAMEN

Si usted cree que la oración es correcta escriba "cierto" en el blanco; si cree que es incorrecta escriba "falso".

1. _____El cáncer del pulmón es la única enfermedad seria asociada con el cigarrillo.

2. _____Los cigarrillos no le hacen daño a los adolescentes.

3. _____El fumar cigarrillos no es un peligro para la salud de la mujer.

4. _____Aunque usted haya estado fumando por largo tiempo su salud será mejor cuando deje de fumar.

5. _____Los filtros hacen que los cigarrillos sean más seguros.

6. _____El fumar no es peligroso si no inhala el humo.

7. _____La mayoría de los médicos no son fumadores.

8. _____Algunas personas aumentan de peso cuando dejan de fumar.

9. _____Algunas personas pueden fumar pocos cigarrillos sin tener un hábito.

10. _____Mientras más cigarrillos fume, peor el riesgo.

11. _____El Médico General de los Estodos Unidos no está seguro de que el cigarrillo es peligroso.

13. _____El fumar cigarrillos decolora sus dientes.

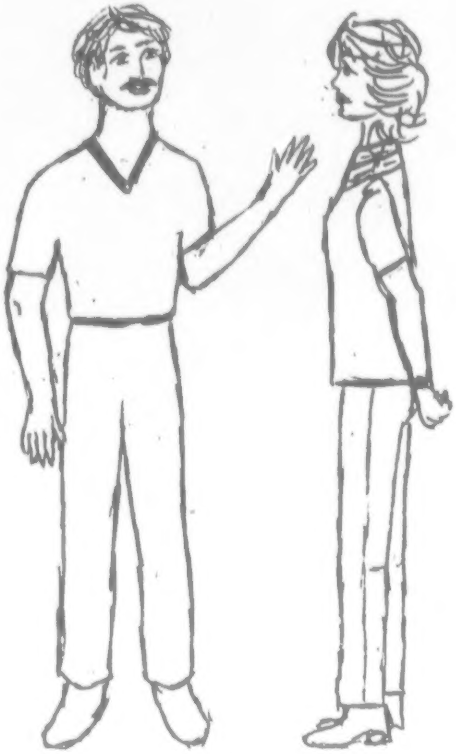
14. _____El cigarrillo aumenta su sentido de olfato.

15. _____Los no fumadores gustan del olor del humo.

EL PROBLEMA DEL TABACO

El uso de tabaco es uno de los hábitos más practicados en el mundo de hoy. Es además el más difícil de romper. A pesar de los avisos en los cartones de cigarrillos y los anuncios sobre los daños del fumar para su salud, la gente continúa fumando. Las estadísticas muestran que las enfermedades del corazón son dos o tres veces mayores en fumadores que en no fumadores. Además el cáncer del pulmón, enfisema y otras enfermedades respiratorias ocurren más frecuentemente en personas que fuman. Pierden más días de trabajo y su longevidad es acortada en proporción al número de cigarrillos que fuma por día y el número de años que han estado adictos al tabaco.

DIALOGO



MARCO: Sabes, tu hermano debe dejar de fumar. El tose todo el tiempo.

DIANA: Sí, tienes razón. El no cree que algo serio puede pasarle a su salud por fumar. Además cree que nadie puede dejar de fumar completamente.

MARCO: Eso no es cierto. Más de 20 millones de personas han dejado de fumar. 100,000 de estos son médicos. Ellos realmente creen en el informe del Médico General de que el fumar es peligroso para su salud.

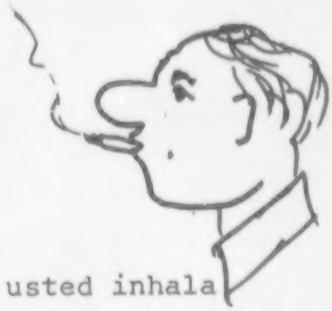
DIANA: Pero un cigarrillo no te hace nada, ¡verdad?

MARCO: Un solo cigarrillo baja la temperatura de tu piel, e inmediatamente trastorna el flujo de sangre y aire hacia dentro y fuera de los pulmones. También acelera los latidos del corazón.

DIANA: Me alegro que yo no fumo.

MARCO: Sí, yo también. Acabé de oír en la televisión que más mujeres están fumando cigarrillos ahora que nunca antes y que pronto muchas van a padecer de cáncer en el seno.

DIANA: Uno piensa que eso sería suficiente para convencer a la gente a dejar de fumar.



LECCION III: · PARA FUMADORES

---Practique el fumar cada vez que inhala.

---Si usted fuma una cajetilla de cigarrillos al día usted inhala humo cerca de 60,000 en un año.

---Usted aprendió a fumar, ahora puede aprender a dejar de fumar. ¿Cómo? Usted practica. Practique a poder pasar sin cigarrillos. Siga practicando.

---Aprender cualquier cosa nueva es difícil al principio, pero se hace más fácil después de las primeras semanas.

---Pregúntele a un amigo, esposo o esposa que deje de fumar con usted. Organize un grupo de no fumadores en el trabajo. También puede preguntar a la Asociación de Tuberculosis y Enfermedades Respiratorias acerca de clínicas de fumadores.

PREGUNTAS PARA DISCUSION Y COMPRENSION

1. ¿Cómo usted practica el fumar?

2. ¿Cuánto usted fuma si inhala cerca de 60,000 veces al año?

3. ¿Cómo puede aprender a ser un no fumador?

4. ¿Será fácil?

5. ¿Ha dejado de fumar alguna vez?
   ¿Cómo le fué?

SI USTED FUMA . . .

¿Por qué usted fuma?
Estas son las contestaciones que las personas que fuman han contestado. Haga un círculo alrededor de un número para cada oración.

	Siempre 5	Casi Siempre 4	Algunas Veces 3	Casi Nunca 2	Nunca 1
A. Fumo para mantenerme ocupado...	5	4	3	2	1
B. Fumar es agradable y relajador...	5	4	3	2	1
C. Aguantar el cigarillo en mi mano me agrada...	5	4	3	2	1
D. Creo que fumar es divertido...	5	4	3	2	1
E. Fumo para tomar energía...	5	4	3	2	1
F. Cuando no tengo cigarrillos me impacienta...	5	4	3	2	1
G. Enciendo un cigarrillo mientras tengo el otro en el cenizero...	5	4	3	2	1
H. Me gusta ver el humo moverse en el aire...	5	4	3	2	1
I. Me gusta fumar cuando estoy cómodo y relajado...	5	4	3	2	1
J. Me gusta fumar cuando pasa mucho tiempo que no fumo...	5	4	3	2	1
K. Algunas veces me encuentro el cigarillo en la boca sin acordarme cómo lo puse ahí...	5	4	3	2	1

480

481

Ahora sume los números escogió para A, D y F. El total le dirá por qué usted fuma.

_____ + _____ + _____ = _____Estímulo
A D F

_____ + _____ = _____Por tener algo en las manos
B H

_____ + _____ + _____ = _____Relajamiento, Placer
C G K

_____ + _____ = _____Necesita para reducir tensión
D L

_____ + _____ = _____Adicción sicológica
E M

_____ + _____ = _____ Hábito reflejo
I N

Una puntuación de 9 o más es alta; de 6 o menos es baja.

Preguntémonos por qué fumanos. Pregunte a la persona más cerca de usted las preguntas que aparecen abajo y él/ella responderá con las contestaciones que recibió del examen.

¿Por qué fuma?

Fumo ____

¿Cuántas veces al día usted fuma?

Fumo cerca de ____________________ al día.

¿Durante qué parte del día usted fuma más?

Fumo más durante la ____________________________________

LECCION IV

Los fumadores que han fracasado en sus intentos de dejar de fumar tienen esta actitud:

---Los cigarrillos hacen mucho para mí. Son como un amigo. Siempre están ahí cuando los necesito.

---Dejar de fumar me priva.

---No me gusta estar privado.

Los fumadores que han dejado de fumar cambian a esto:

---Los cigarrillos me dan tos, me hacen sentir sin respiración, me dan problemas del corazón, dan cáncer del pulmón y bronquitis crónica, y están asociados con enfisema.

---Los cigarrillos me deprivan de la vida y la salud.

---Dejar de fumar me da ventajas fantásticas para mí.

EJERCICIO

Antónimos: Palabras que son de significado opuesto

1. dejar de hacer algo	_____decir
2. exhalar	_____fácil
3. fumador	_____comenzar
4. difícil	_____inhalar
5. preguntar	_____no fumador
6. triunfar	_____desventaja
7. ventaja	_____indulgencia
8. privar	_____fracasar

LECCION V

Hay dos modos de parar: renunciar al cigarrilo totalmente o poco a poco. ¿Cree usted que puede dejar de fumar totalmente? Trate de triunfar la primera vez.

Algunas veces ayuda si piensa en dejar de fumar por solamente un día a la vez. Dígase a usted mismo que no va a fumar hoy, y no fume. Aún un día de no fumar es un receso para sus pulmones y el corazón, y además está practicando a cómo vivir sin cigarrillos.

O puede hacerlo de esto modo:

--Prepárese:

--Escoja un día durante el próxima mes. Quizá un lunes dentro de dos semanas.

--Haga una determinación firme de dejar de fumar. Piense en eso.

--Mientras espera no camie sus hábitos. No cargue cigarrillos con usted. Manténgalos en abrigos y ganetas.

Haga difícil el acto de buscarlos.

A mitad de la mañana, tome un paseo alrededor de la cuadra.

Estírese bien.

Trate de respirar profundamente.

Cuando llegue la fecha, deje de fumar positivamente.

Tire sus cigarrillos.

Compre una nueva cámara, vaya a bolear o al cine.

¡Vaya a la farmacia y compre goma de mascar celebre!

PREGUNTAS

1. ¿Cuántos modos hay para dejar de fumar?

2. ¿Cuáles son?

3. ¿Cómo ayuda el pensar que quiere dejar de fumar?

4. ¿Por qué un día sin cigarrillos es bueno para usted?

5. ¿Qué debe hacer cuando decide dejar de fumar gradualmente?

6. ¿Qué debe hacer mientras espera por ese día?

7. ¿Qué pasa cuando llega el día?

DIALOGO II

TINA: ¿Cómo dejaste de fumar?

RICO: Estuve fumando por 15 años y un día decidí que moriría si no dejaba de fumar.

TINA: Sí. Dejar de fumar completamente muchas veces funciona mejor para las personas que están completamente adictas.

RICO: Fué terrible por las primeras tres o cuatro semanas.

TINA: Traté de dejar el cigarrillo el año pasado y no funcionó.

RICO: Trata de nuevo. La mayoría de los ex-fumadores triunfan dejando de fumar, fumando de nuevo por un tiempo, dejándolo de nuevo y luego dejando de fumar completamente.

TINA: Yo no creo que pueda dejar el cigarrillo completamente.

RICO: Entonces trata de parar gradualmente.

TINA: ¿Cómo?

RICO: Fuma solamente la mitad de cada cigarrillo. No inhales cada uno; solamente una de cada dos. Compra cajetillas, no compres cartones.

TINA: Esa es una buena sugerencia. También trataré de fumar menos cigarrillos cada día. Quizá deba anotar cada vez que fume.

RICO: ¡Buena suerte!

EJERCICIO

Instrucciones: ¿Cuándo fuma? ¿Cuántos cigarrillos fuma? Anote esa información en los blancos que siguen.

____

____

¿Cuáles serán los más fáciles de eliminar?

¿Cuáles serán los más difíciles de eliminar?

Cuando anota los cigarillos que saca de la cajetilla, usted toma conocimiento de cada cigarrillo. Usted está conciente de cuando y por qué está fumando en ese momento particular.

Pregúntese a usted mismo:

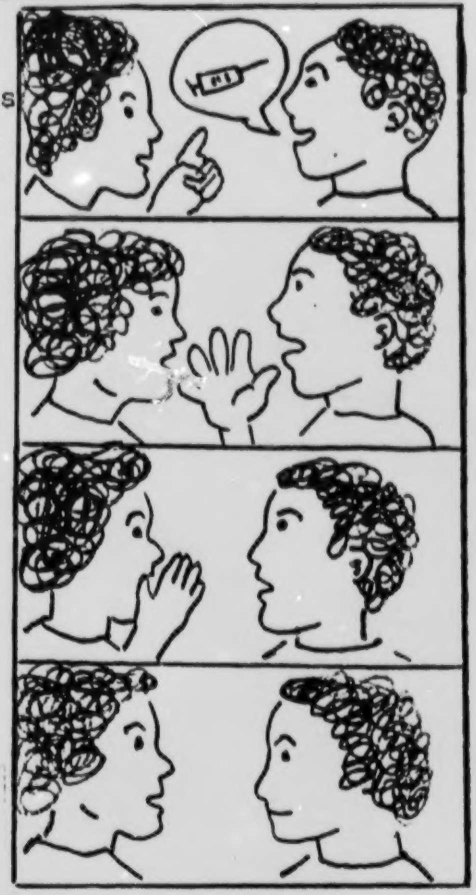
¿Por qué estoy fumando este cigarrillo?

¿Deseo verdaderamente este cigarrillo?

¿Tiene contestaciones para estas preguntas? Siga practicando a no fumar y decidirá que esas contestaciones no son suficientemente buenas.

Más de 20 millones de norteamericanos han dejado de fumar. ¡Unete al grupo!

INMUNIZACION



Diálogo

Sofía: Miguelito empieza en jardín de infantes el próximo otoño.

Elena: ¡Oh, qué bueno! ¿Se ha vacunado?

Sofía: ¿Qué vacunas necesita?

Elena: Para ir a la escuela, se debe vacuna contra la difteria, el tétano, el sarampión alemán, la poliomelitis y el sarampión.

Sofía: Ya veo. ¿Adónde lo puedo llevar para que le pongan esas vacunas?

Elena: Llévalo a un Centro de Salud, a una Clínica, o a tu doctor.

Sofía: ¡Qué bueno que me avisaste!

Elena: Asegúrate de guardar un archivo de todas las vacunas que reciba.

Complete:

1. Miguelito va para ____________ el próximo otoño.
2. El no se ha ____________________.
3. El necesita __________________ vacunas. (¿cuántas?)
4. Las vacunas que necesita son:
    a.
    b.
    c.
    d.
    e.

INMUNIZACION

¿Qué es la inmunización?

La inmunización es un modo de proteger a la familia contra las enfermedades. También se refiere algunas veces como una vacunación (vacunarse). Cuando el doctor administra una inmunización, pone una vacuna especial en el cuerpo. Esta vacuna hace que el cuerpo forme anticuerpos. Los anticuerpos ayudan al cuerpo a luchar contra las enfermedades. Para hacer que los anticuerpos sean fuertes, la persona necesita otras vacunaciones en otros momentos de su vida. Esta vacunaciones se le llaman de refuerzo.

VOCABULARIO: Busque la definición de estas palabras usando el pasaje anterior.

inmunización	ayuda a formar anticuerpos
vacunas de refuerzo	el cuerpo los forma contra las enfermedades
anticuerpos	vacunación
vacunas	vacunaciones después de la primera vacunación

COMPLETE:

1. ____________ protege a la persona contra enfermedades.
2. El cuerpo forma ____________cuando se administra la vacuna.
3. La inmunización también suele referirse como ____________.
4. Usted necesita ____________ en ciertas épocas de su vida para hacer que los anticuerpos sean fuertes.

INMUNIZACION PARA NIÑOS

Los primeros dos meses de la vida de un bebé son una buena época para ponerle vacunas contra la difteria, el tétano, la tos ferina y la poliomelitis. Actualmente existe una vacuna de triple acción contra el tétano, la difteria y la tos ferina, que protege a su bebé con una sola administración. Más tarde, su bebé necesitará vacunas de refuerzo para continuar la protección. Pregunte a su doctor sobre las vacunas para su bebé y asegúrarse que su bebé sea examinada contra tuberculosis cuando tenga alrededor de un año de edad. Puede llenar la siguiente tabla con la fecha y la vacuna que reciba su bebé.

TABLA DE INMUNIZACION

Difteria - Tétano - Tos ferina (DPT)

Dosis	1ra.	2nda.	3ra.	4ta.	5ta.
Edad Sugerida	2-3meses	3-4meses	4-5meses	16-18meses	al comenzar la escuela
Fecha					

Poliomelitis:

Dosis	1ra.	2nda.	3ra.	4ta.
Edad Sugerida	2-3meses	4-5meses	16-18meses	al comenzar la escuela
Fecha				

Sarampión (7 días, rojo)

Dosis	1ra.
Edad Sugerida	12 meses o mayor
Fecha	

Sarampión (Alemán)

Dosis	1ra.
Edad Sugerida	12 meses o mayor
Fecha	

Papera

Dosis	1ra.
Edad Sugerida	12 meses o mayor
Fecha	

PREGUNTAS:

1. ¿Qué vacunas están incluídas en la vacuna de triple acción?
2. ¿Por qué usted cree que estas tres vacunas se incluyen en una sola?
3. ¿Por qué el bebé recibe vacunas de refuerzo?
4. ¿A qué edad el bebé recibe sus primeras vacunas?
5. ¿A qué edad el bebé es examinado contra tuberculosis?

Diálogo 2

Juantia: Guillermo y yo estamos pensando tener otro bebé, ¡pero los niños son tan problemáticos!

Carlota: ¿Por qué? ¿Cuál es el problema?

Juanita: Bueno, mi hijo Tomás tiene sarampión alemán.

Carlota: ¿Tú estás vacunada?

Juanita: ¿Yo? Yo no necesito vacunas. Tomás es el enfermo, no yo.

Carlota: ¿Nunca has tenido sarampión alemán?

Juanita: No. ¿Por qué?

Carlota: Si sales preñada y te contagias con sarampión, la enfermedad puede afectar a tu bebé.

Juanita: ¿De veras?

Carlota: Sí. Debes vacunarte ahora. Pero espera dos meses antes de salir prenada.

Preguntas:

1. ¿Qué enfermedad tiene Tomás?
2. ¿Quién debe vacunarse?
3. ¿Por qué es importante que las mujeres jóvenes se vacunen contra el sarampión alemán?

Escoja la palabra o frase correcta:

1. Juanita necesita una (vacuna, enfermedad).
2. La vacuna la protegerá contra (sarampión alemán, anticuerpos).
3. El sarampión alemán es muy peligroso para (un niño, una mujer, un bebé en el vientre de su madre).
4. Juanita debe esperar (una semana, un mes, dos meses) antes de salir preñada.

ENGLISH	SPANISH	PORTUGUESE	ITALIAN	RUSSIAN
DIPHTHERIA	DIFTERIA	DIFTERIA	DIFTERITE	ДИФТЕРИТ
TETANUS	TÉTANOS	TÉTANO	TETANO	СТОЛБНЯК
WHOOPING COUGH	TOS FERINA	TOSSE CONVULSA	TOSSE CANINA	КОКЛЮШ
POLIO	POLIOMIELITIS	PARALISIA INFANTIL	PARALISE INFANTILE	ПОЛИОМИЕЛИТ
RUBELLA (GERMAN MEASLES)	SARAMPIÓN BENIGNO	SARAMPO	ROSOLIA	КРАСНУХА
MEASLES	SARAMPIÓN	SARAMPO ALEMÃO	MORBILLO	КОРЬ
MUMPS	PAPERAS	PAPEIRA	ORECCHIONI	СВИНКА
CHICKENPOX	VIRUELAS LOCAS	BEXIGA LOUCA	VAIOLO	ВЕТРЯНАЯ ОСПА
SMALLPOX	VIRUELAS	VARÍOLA	VARICELLA	ОСПА
RHEUMATIC FEVER	FIEBRE REUMATICA	FEBRE REUMÁTICO	FEBBRE REUMATICA	СУСТАВНОЙ РЕВМАТИЗМ
TUBERCULOSIS	TUBERCULOSIS	TUBERCULOSE	TUBERCULOSI	ТУБЕРКУЛЁЗ

4

INMUNIZACION

INMUNIZACION PARA ADULTOS

¿Sabía usted que los adultos pueden contagiarse con las enfermedades infantiles que tienen los niños? Muchas veces estas enfermedades son más serias en los adultos que en los niños. Los adultos deben consultar a su doctor acerca de las vacunas.

Es peligroso administrar la vacuna contra el sarampión alemán a mujeres preñadas, porque puede hacerle daño al bebé. Las mujeres jóvenes que no están preñadas pueden ponerse la vacuna. Los adultos también deben ponerse la vacuna contra la poliomelitis. Aunque algunos adultos hayan sido inmunizados contra la varicelas, esta ya no es un requisito para los niños que comienzan la escuela. Cada diez años, los adultos deben ponerse una vacuna de refuerzo contra el tétano. Algunas veces es necesario ponerse una vacuna antitetántica después de ciertas heridas. También, algunos adultos deben inmunizarse contra la influenza.

Enumere cuatro vacunas que los adultos deben ponerse:

1. ______________________ 3. ______________________

2. ______________________ 4. ______________________

	Marque aquí si usted ha tenido estas enfermedades	Marque si se ha inmunizado contra estas enfermedades
DIFTERIA		
TETANO		
TOS FERINA		
POLIOMELITIS		
SARAMPION ALEMAN		
PAPERA		

Ahora mire su tabla. ¿Cuántos espacios vacíos hay en la columna 2? Puede ser que necesite estas vacunas. Pregúntele a su doctor.

VACUNAS, CUIDADA VISUAL Y DENTAL PARA NIÑOS

17 de marzo de 19__

Querida mamá,

Tu nieta está creciendo. Hoy la matriculé para el Jardín de infantes. Fuí a la escuela, conocí a su maestra y llené una tarjeta de matrícula.

Me alegro que llevé el récord con las vacunas de Conchita. Tuve que poner las fechas de todas las vacunas. Conchita se ha puesto muchas vacunas en sus cinco años. Te acuerdas, tú fuiste conmigo cuando la llevamos al pediatra para su primera dosis de DTP. Tuve dificultad en acordarme que quería decir DTP---difteria, tos ferina y tétano. Después de la primera dosis le pusieron tres dosis adicionales, y también la vacuna contra la polio, el sarampión alemán, el sarampión rosado y la papera antes de tener dos años. Las únicas vacunas que necesitaba hoy para poder empezar en la escuela eran vacunas de refuerzo de polio y DTP.

La enfermera de la escuela me preguntó si Conchita había tenido un examen de la vista. Yo le dije que el Dr. Smith, su pediatra, le examinó los ojos cuando tenía tres años. La enfermera me preguntó como él había examinado sus ojos cuando era tan joven. Le conté de como pudo leer los dibujos en una table. Conchita tuvo dificultad en nombrar las fotografías cuando su ojo izquierdo estaba cubierto. El Dr. Smith creyó que podría tener un "lazy eye" y me recomendó que la llevara a un oculista para un examen completo de la vista. El oculista encontró que su vista estaba completamente bien. La enfermera me dijo que en la escuela le examinarán sus ojos cada año. También me dió una lista de síntomas que debo observar para asegurarme de que Conchita no está teniendo problemas con sus ojos.

Después de salir de la escuela, llevé a Conchita al dentista, el Dr. Moore. A ella no le molesta ir al dentista. El Dr. Moore me dió muy buenos consejos cuando ella tenía tres años. Yo la llevé conmigo cuando fuí a examinarme mis dientes para que ella conociera al Dr. Moore y para que se familiarizara con su equipo. Pronto él comenzó a examinarle sus dientes, y ahora yo no tengo problemas para llevarla al dentista cada seis meses.

Como puedes ver, hoy tuve un día bien ocupado. Escribe pronto.

Te quiere,

María

P. S. Esta es una copia de los síntomas de la vista que me dió la enfermera. Como tú cuidas a niños pequeños, pensé que te gustaría leerlos.

Comportamiento general:

--Torpe: se cae o tropieza con facilidad.

--Coordinación de sus ojos y manos atrasada para la edad.

--Esfuerzo: inclina la cabeza hacia el frente a la misma vez que sus ojos se vuelven vizcos al mirar objetos distantes.

--Tiene dificultad para leer, colorear o dibujar.

--No se puede concentrar en tareas visuales.

--Se envuelve en actividades físicas (correr, correr bicicleta) en lugar de actividades que requieren concentración visual.

--Se queja de náuseas, mareo o dolores de cabeza después de envolverse en actividades que requieren concentración visual.

Apariencia de los ojos cuando se requiere concentración visual:

--Ojos lagrimosos

--Pestañea con frecuencia

--Frunce el ceño

--Tiende a estrujar sus ojos.

--Un ojo se dirige hacia adentro o afuera en lugar de mirar directamente al objeto.

--Pestañas pegadas con segregación de los ojos.

Postura cuando se requiere concentración visual:

--Posición tensa cuando mira objetos distantes.

--Sostiene la cabeza con la mano para cubrirse un ojo.

--Inclina la cabeza notablemente hacia un lado.

--Se acerca mucho hacia los libros o materiales o acerca éstos hacia la cabeza.

INMUNIZACION: EXAMEN FINAL

Haga un círculo en la contestación correcta:

1. La inmunización:
   a. es siempre una vacuna.
   b. es para niños.
   c. protege contra las enfermedades.

2. Sarampión es:
   a. una enfermedad infantil.
   b. una vacuna.
   c. una inyección.

3. Anticuerpos son:
   a. vacunas.
   b. luchas contra las enfermedades.
   c. perjudiciales para usted.

4. Una vacuna de refuerzo:
   a. da más protección.
   b. es la primera vacuna.
   c. es una vacuna de triple acción.

5. La vacuna de triple acción incluye:
   a. polio, difteria, tétano.
   b. polio, sarampión, paperas.
   c. difteria, tétano, tos ferina.

6. __________ es bien peligrosa para el bebé antes de nacer.
   a. sarampión alemán.
   b. paperas.
   c. varicelas.

7. La vacuna que se toma oralmente es:
   a. difteria.
   b. polio.
   c. sarampión.

8. Las vacunas que debe tener todos los niños antes de comenzar en la escuela son:
   a. polio, viruelas.
   b. varicelas, polio.
   c. paperas, tétano.

9. Para poder empezar en la escuela, un niño tiene que tener __________ vacunaciones.
   a. 1
   b. 3
   c. 5

10. Las vacunaciones que un ninño tiene que tener antes de poder empezar en la escuela son:
    a. polio, viruelas.
    b. viruelas locas, polio.
    c. paperas, tétano.

DISCUSION

1. ¿Por qué es importante que los niños se inmunizen?
2. Examinarse los dientes es importante. ¿Qué otras cosas puede usted hacer para prevenir las caries?
3. Usted aprende más a través de sus ojos que con cualquier otro sentido. Nombre modos de cuidarse sus ojos.

ACTIVIDAD: Arregle las letras para formar los nombres de principales enfermedades infantiles:

RESPAPA ☐ _ _ ○ ☐ ☐ _
OPIOL _ _ _ ○ _
SURCAELIA ☐ ○ ○ _ ☐ ☐ _ _ _
POINRSAMA _ _ ☐ _ ○ _ _ _ _
DTFIEIAR ○ _ _ _ _ _ _ _
TANETO _ ○ _ _ _ _
FATSOERNI _ _ _ _ ☐ ○ _ _ _

Ahora, arregle las letras en los círculos y cuadrados para formar el siguiente proverbio famoso:

Más vale ☐☐☐☐☐☐☐☐ que tener que ○○○○○○○○

EXAMEN FINAL:

11. Un bebé toma sus primeras vacunas cuando tiene:
    a. un año.
    b. un año y media.
    c. dos meses.

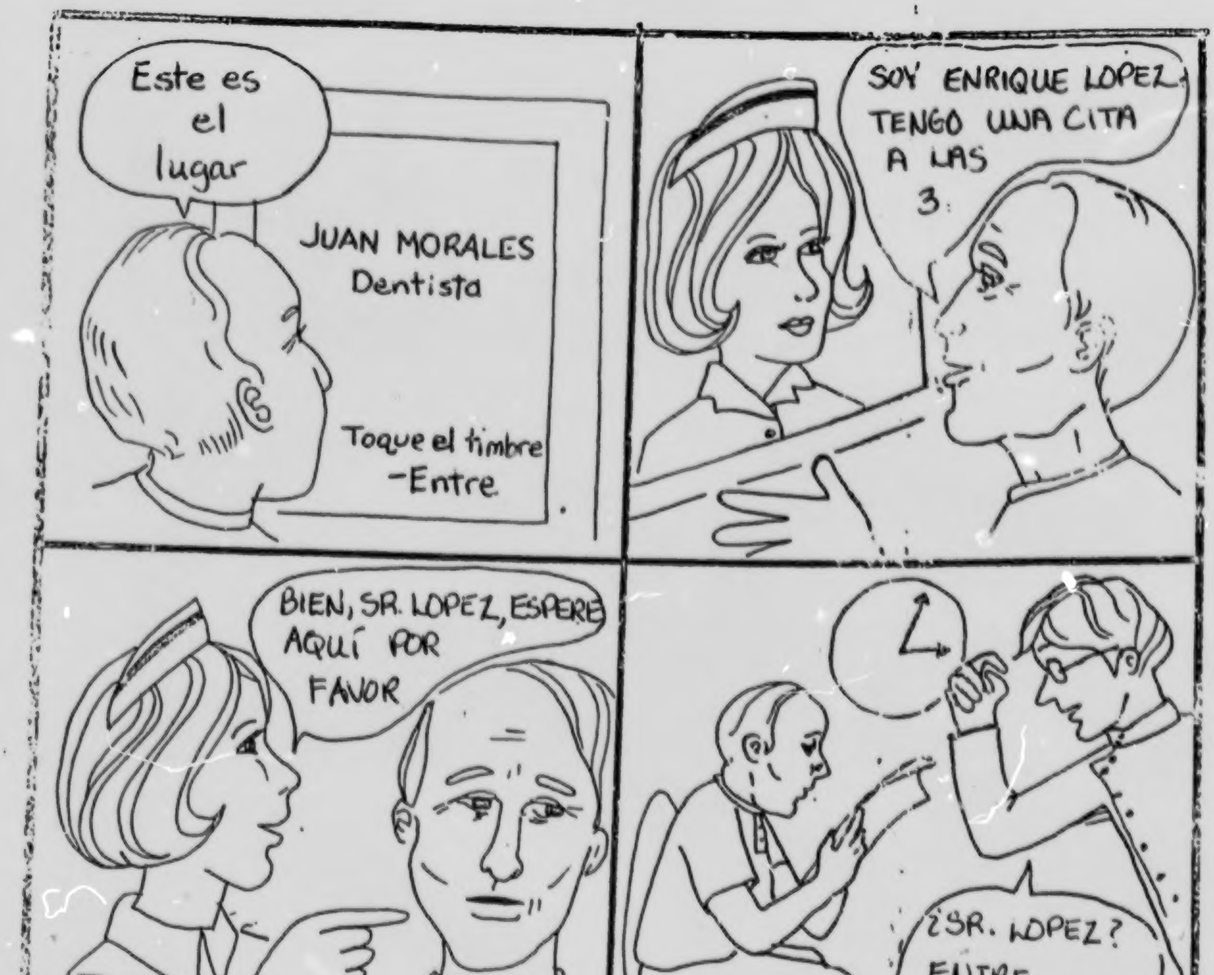
12. El bebé toma las tres primeras dosis de las siguientes dos vacunas.
    a. polio y vacuna de triple acción.
    b. polio y sarampión.
    c. sarampión alemán y tos ferina.

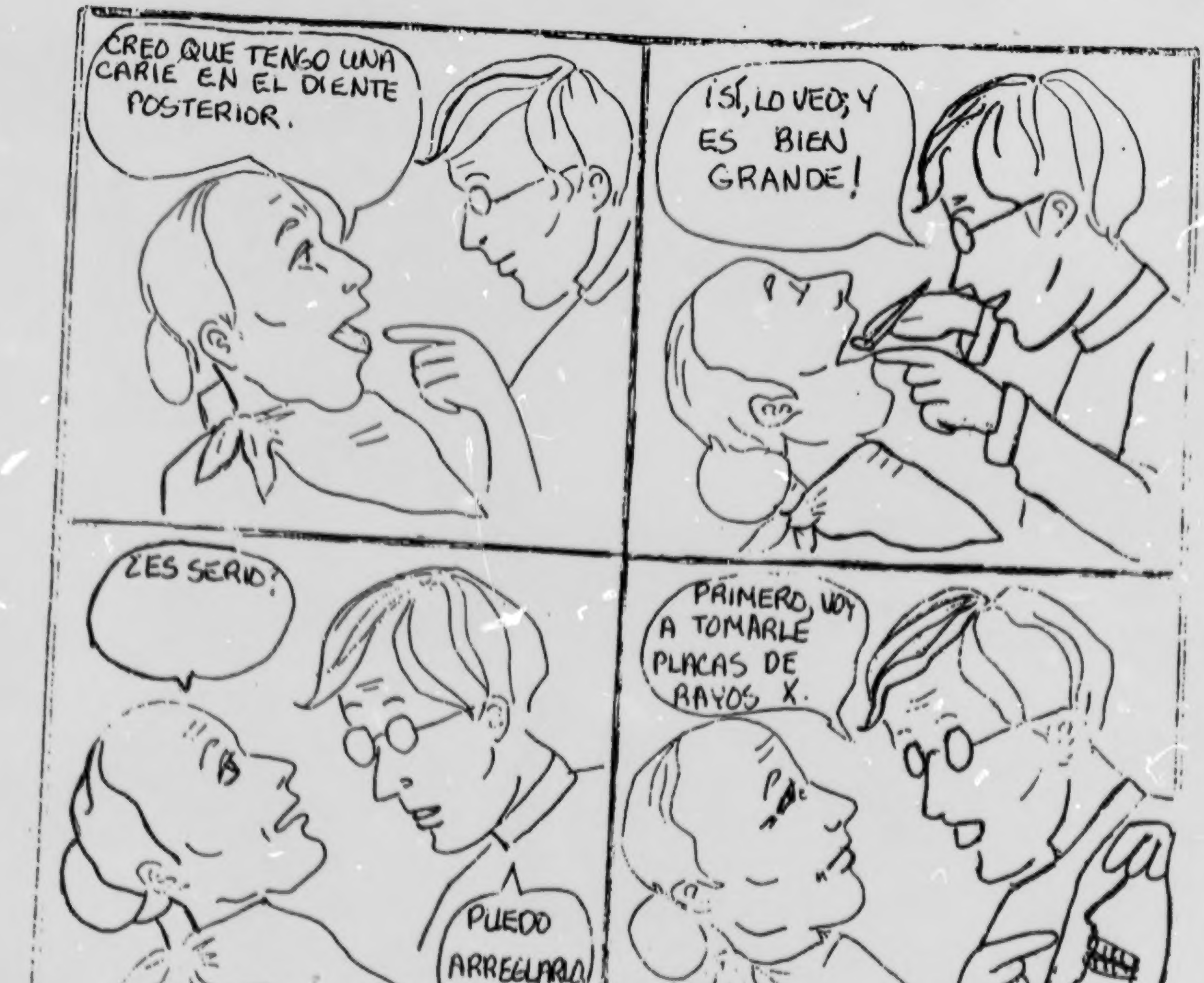
EL DENTISTA

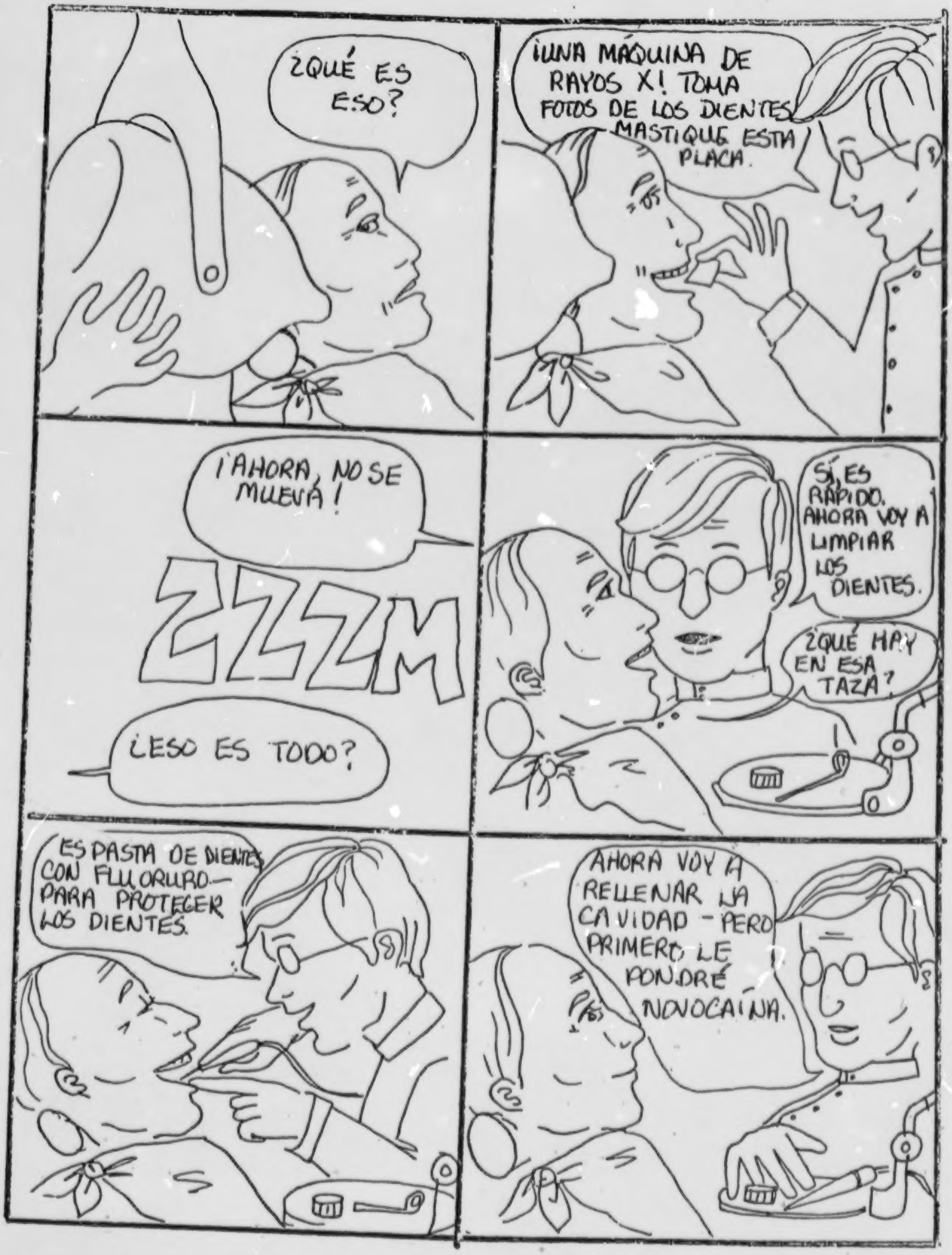
Diálogo

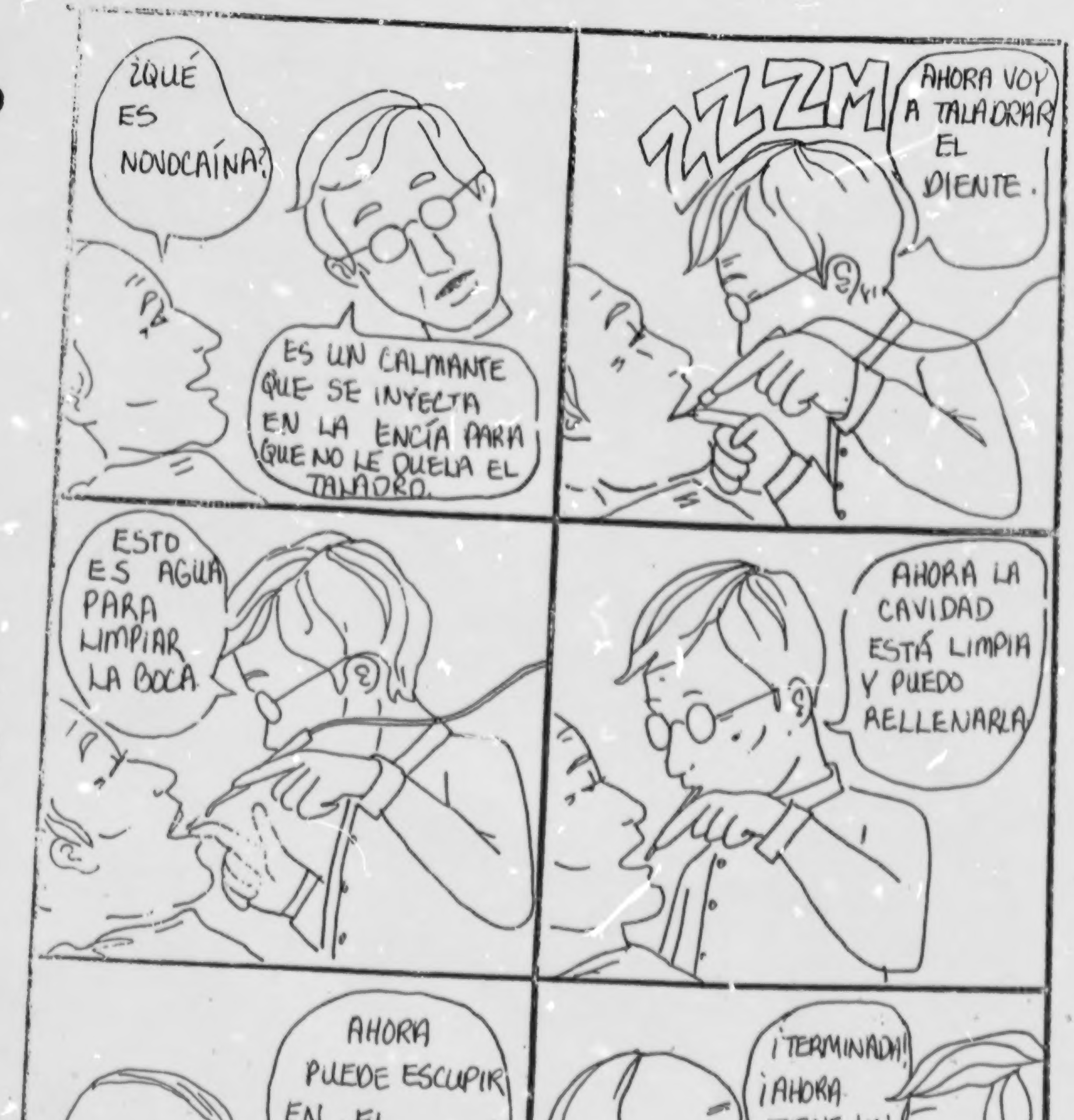
Juanita:	¿Qué pasa, Enrique?
Enrique:	¡El té está muy frío y me duele el diente! Me tomaré este café caliente. ¡También me causa dolor!
Juanita:	¿Cuál diente te duele?
Enrique:	El del lado izquierdo.
Juanita:	Sí, puedo ver que tienes caries en ese diente.
Enrique:	Ahora tengo que llamar al dentista. Aquí está el número del Dr. Morales--831-9764.
La enfermera:	¡Hola, oficina del Dr. Morales!
Enrique:	Este es Enrique Lopez. Tengo una carie que duele mucho. ¿Puedo hacer una cita?
La enfermera:	¿Puede venir mañana a las 3:00, Sr. Lopez?
Enrique:	Está muy bien, gracias. Adios. Juanita, hice una cita para mañana a las 3.
Juanita:	¡Qué bien! Pero toma aspirina para el dolor.

EL DENTISTA


Este es el lugar
JUAN MORALES Dentista
Toque el timbre -Entre
SOY ENRIQUE LOPEZ. TENGO UNA CITA A LAS 3.
BIEN, SR. LOPEZ, ESPERE AQUÍ POR FAVOR
¿SR. LOPEZ? ENTRE, POR FAVOR.
SIÉNTESE AQUÍ POR FAVOR
¿CUÁL ES EL PROBLEMA?


CREO QUE TENGO UNA CARIE EN EL DIENTE POSTERIOR.
¡SÍ, LO VEO; Y ES BIEN GRANDE!
¿ES SERIO?
PUEDO ARREGLARLO
PRIMERO, VOY A TOMARLE PLACAS DE RAYOS X.
LUEGO VOY A LIMPIAR LOS DIENTES Y A RELLENAR LA CARIE
¡SE VA A SENTIR MUCHO MEJOR!


¿QUÉ ES ESO?
¡UNA MÁQUINA DE RAYOS X! TOMA FOTOS DE LOS DIENTES. MASTIQUE ESTA PLACA.
¡AHORA, NO SE MUEVA!
ZZZM
¿ESO ES TODO?
SÍ, ES RÁPIDO. AHORA VOY A LIMPIAR LOS DIENTES.
¿QUÉ HAY EN ESA TAZA?
ES PASTA DE DIENTES CON FLUORURO— PARA PROTEGER LOS DIENTES.
AHORA VOY A RELLENAR LA CAVIDAD - PERO PRIMERO, LE PONDRÉ NOVOCAÍNA.


¿QUÉ ES NOVOCAÍNA?
ES UN CALMANTE QUE SE INYECTA EN LA ENCÍA PARA QUE NO LE DUELA EL TALADRO.
ZZZZM
AHORA VOY A TALADRAR EL DIENTE.
ESTO ES AGUA PARA LIMPIAR LA BOCA.
AHORA LA CAVIDAD ESTÁ LIMPIA Y PUEDO RELLENARLA
AHORA PUEDE ESCUPIR EN EL LAVADERO.
¡TERMINADA! ¡AHORA TIENE UN BUEN RELLENO!
36

Preguntas: Parte III

1. ¿Qué máquina toma fotos de los dientes?
2. ¿Qué muerde Enrique antes de la radiografía?
3. ¿Puede Enrique moverse cuando la máquina de Rayos X está prendida?
4. ¿Qué usa el dentista para limpiar los dientes de Enrique?
5. ¿Qué es fluoruro?
6. ¿Qué es novocaína?
7. ¿Qué usa el dentista para limpiar los dientes de Enrique?
8. ¿Qué es un relleno?

Ejercicio: Paree trazando líneas:

Máquina de Rayos X	Piel alrededor de los dientes
Taladro	limpia los dientes
novocaína	un examen
Encía	doctor de los dientes
Relleno	proteger los dientes
Carie	toma fotos de los dientes
Pasta de dientes	elimina el dolor
Dentista	hace agujeros en los dientes
Fluoruro	agujero en el diente
Examen de rutina	rellena agujeros en los dientes

Ejercicio 17: Practique una conversación con el dentista:

1. Usted necesita un examen de rutina. Llame y haga una cita.
2. Tiene una carie y duele mucho. Explique al dentista.
3. Su niño se ha partido un diente. Explique como pasó.
4. No sabe como cepillarse los dientes.
5. Diga a su dentista que usted necesita alguna información relacionada con el fluoruro.

Pasaje

Después que Enrique visitó al dentista, le preguntó al Dr. Morales como cuidar de sus dientes. "Qué puedo hacer para prevenir las caries?" preguntó. El Dr. Morales le dijo que habían cuatro pasos importantes para mantener dientes saludables. Son especialmente importantes para los niños, aunque los adultos que quieren tener buenos dientes puede hacerlos también.

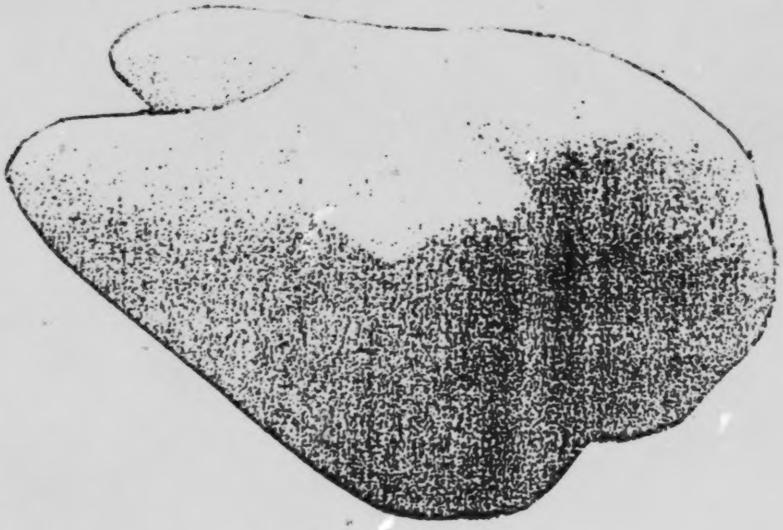
1. Coma comidas balanceadas, pero no coma azúcar entre comidas. Azúcar es dañina para los dientes.
2. Cepille los dientes después de cada comida.
3. Visite a su dentista regularmente. No espere a tener caries.
4. Use pasta dental con fluoruro.

Si cuida bien sus dientes, nunca necesitará dentadura postiza.

Preguntas:

1. ¿Puede prevenir las caries?
2. ¿Es el azúcar dañino para sus dientes?
3. ¿Qué pasta dental es mejor?
4. ¿Cuándo debe cepillarse los dientes?
5. ¿Cuándo debe visitar el dentista?

Los dientes no mueren de muerte natural. —usted los mata.



Este es un anuncio en una revista. ¿Qué cree usted que quiere decir?

TOS Y RESFRIADOS

Diálogo

Anita: ¿Qué te pasa, Miguel?

Miguel: Tengo mucho dolor de cabeza.

Anita: ¿Te duele la garganta?

Miguel: Sí, y no puedo respirar muy bien.

Anita: Bueno, entonces tienes un resfriado.

¿Qué es un resfriado?

1. Dolor de cabeza
2. Secresión nasal
3. Dolor de garganta
4. Estornudos
5. Dolores musculares
6. Fiebre
7. Tos

¡Eso es un resfriado!

¿Cómo contraes un resfriado*?

(*coger un resfriado de otra persona)

1. Elena tiene un resfriado.
2. Elena estornuda.
3. El virus está en el aire.
4. Miguel respira el aire contaminado con el virus.
5. Ahora Miguel tiene el resfriado.
6. Miguel toma agua.
7. El virus está en el vaso.
8. Susana toma agua del mismo vaso.
9. Ahora Susana tiene resfriado.

Muy bien. Contraigo un resfriado de un virus. Pero si tengo un virus, ¿quiere decir que siempre cogeré un catarro?

No, no siempre.

¿Qué otras razones hay?

--Si estás bien, puedes combatir el virus.

--Pero algunas veces, estás muy cansado.

--O no has comido bien.

--O estás fumando demasiado.

--O estás muy nervioso.

--Y así, no puedes combatir el virus.

--Entonces contraes el resfriado.

Diálogo 2

Miguel: Hola, Dr. Sanchez. Mi nombre es Miguel Fulano. Creo que tengo un resfriado.

Dr. Sanchez: ¿Tienes fiebre?

Miguel: Sí, tengo una fiebre de 100°.

Dr. Sanchez: ¿Tienes secreción nasal?

Miguel: Sí, y estoy tosiendo también.

Dr. Sanchez: ¿Estás cansado?

Miguel: Sí.

Dr. Sanchez: Entonces tienes un resfriado.

Miguel: ¿Qué debo hacer?

Dr. Sanchez: Descansa. Toma mucha agua y jugo de frutas.

Miguel: ¿Debo tomar aspirina?

Dr. Sanchez: La aspirina te alivia la fiebre y el dolor muscular pero no combate el resfriado.

Miguel: Gracias

EJERCICIO: Haga un círculo alrededor de las cosas que usted debe hacer para aliviar el resfriado.

1. Descansar mucho.
2. Ir a trabajar.
3. Tomar jugo de frutas.
4. Dormir mucho.
5. Tomar aspirinas.
6. Comer buena comida.
7. Fumar muchos cigarrillos.
8. Tomar muchas medicinas.
9. Tomar mucha agua.
10. Visitar a todos sus amigos.

PASAJE

El hijo de la señora Viera, Manuel, tiene un resfriado. La señora Viera le toma la temperatura con un termómetro. Manuel tiene fiebre de 102°, y su mamá lo pone en la cama. Le da una aspirina y le trae un vaso de jugo. Manuel no puede respirar muy bien, por lo que la señora Viera usa un vaporizador. Ella pone agua y un descongestionante en el vaporizador, y Manuel respira el vapor. Pronto Manuel se va a dormir.

VOCABULARIO

descongestionante - una medicina que abre las fosas nasales para que se pueda respirar.

temperatura - fiebre.

termómetro - instrumento para medir los grados de fiebre.

vapor - producto del proceso de hervir el agua.

vaporizador - aparato que se usa para producir vapor, y facilitar la respiración.

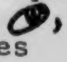
Estos son algunos descongestionantes que se pueden poner en el vaporizador:

---Vicks Vapo. Steam	$1.09 x 3 oz.
---DeVilbis Inhalent	$1.19 x 2 oz.
---Compound Tinctine of Benzoin	$1.00 x 2 oz.

RESUELVA:

1. ¿Cuánto cuesta la onza de Vics - Vapo - Steam?
2. ¿Cuánto cuesta Devilbis Inhalant por onza?
3. ¿Cuánto cuesta Tincture of Benzoin por onza?
4. ¿Cuál es el descongestionante más barato?
5. Si necesita 2 oz. de esta medicina cada vez que usa el vaporizador, ¿cuántas botellas de descongestionante necesita para usar el vaporizador 12 veces?

PASAJE

Cuando va a la farmacia, puede ver que hay diferentes medicinas para resfriados. Algunos son: píldoras , cápsulas , líquidos , gotas nasales , inhalantes , y unguentos.

Algunas de estas medicinas pueden ayudarle a sentirse mejor, pero debe ser cuidadoso. Debe leer las instrucciones en la medicina y seguirlas. Algunas medicinas pueden ocasionarle sueño, y no debe conducir cuando tenga sueño. Algunas pueden hacer que su resfriado dure más tiempo. Pregunte a su farmacéutico o a su doctor acerca de estas medicinas.

EJERCICIO: Identifique o Paree

cápsula

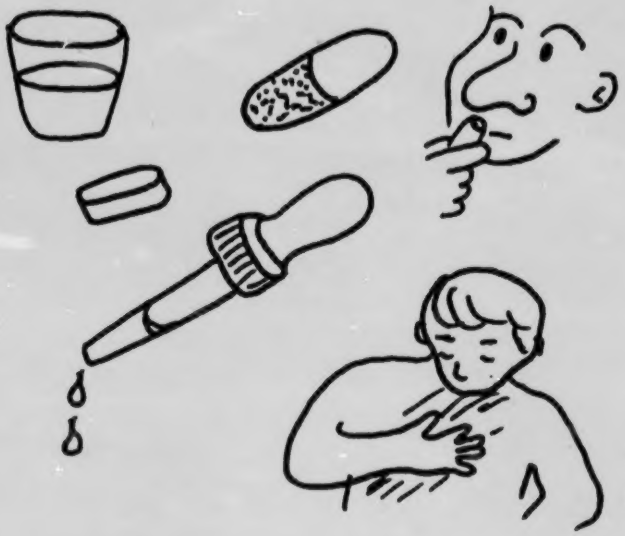
píldora

inhalante

líquido

gotas nasales

unguento



DIALOGO

Alejandro: ¿Qué te pasa, Marta? ¿No tienes hambre?

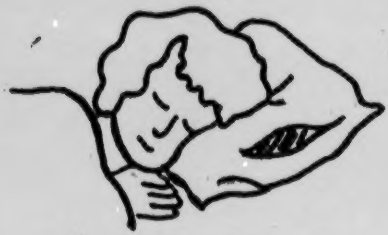
Marta: No, me duele la garganta.

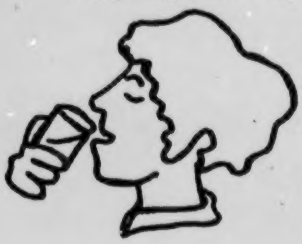
Alejandro: ¿Tienes fiebre?

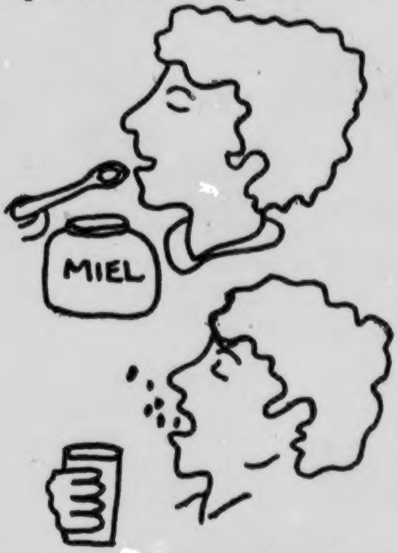
Marta: Creo que sí.

Alejandro: Bueno, descansa hoy, y si mañana aún te duele la garganta, llamaremos el doctor.

---Esta niña tiene dolor de garganta. ¿Qué puede hacer para remediarlo?







---Puede hacer gárgaras con agua y sal.

---¡No fume! Hace daño a la garganta.

---¡Y no hable demasiado!

---Si la garganta aún le duele después del segundo día, debe llamar a su doctor.

EJERCICIO: Haga un círculo alrededor de las cosas que puede hacer cuando tiene la garganta irritada.

1. Gárgaras de agua y sal.
2. Fumar más cigarrillos.
3. Ir a trabajar.
4. Descansar.
5. Tomar una cucharada de miel de abejas.
6. Cantar para sus amigos.
7. Tomar mucha agua.
8. Hablar por teléfono todo el día.

EJERCICIO: Identifique o paree.

Tome aspirina	Si no respira bien.
Un farmacéutico	Haga gárgaras con agua y sal.
La miel de abejas ayuda	Cuando tiene un resfriado.
Use el vaporizador	En la farmacia.
Compre medicinas	El dolor de garganta.
Tome mucha jugo	Para el dolor de cabeza.
Para el dolor de garganta	Vende medicinas.

¿CUANTO APRENDIO? EXAMEN FINAL

Haga un círculo alrededor de la contestación correcta.

1. Cuando tiene resfriado, usted puede tener:
   a. dolor de garganta.
   b. un cigarrillo.
   c. un farmacéutico.

2. ¿Qué le ayuda a respirar?
   a. aspirina.
   b. agua y sal.
   c. el vaporizador.

3. ¿Qué ayuda al dolor de cabeza?
   a. vaporizador.
   b. aspirina.
   c. inhalante.

4. ¿Qué ayuda a la garganta irritada?
   a. miel de abeja.
   b. fumar.
   c. cápsulas.

5. Puede contraer un catarro cuando:
   a. tose.
   b. tiene fiebre.
   c. tiene un virus.

6. Cuando tiene un resfriado usted:
   a. trabaja.
   b. estornuda.
   c. fuma mucho.

7. Temperatura es:
   a. tos.
   b. fiebre.
   c. dolor muscular.

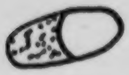
8. ¿Cuál no es bueno para el resfriado?
   a. mucha agua.
   b. descanso.
   c. muchas medicinas.

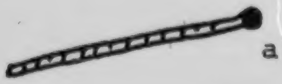
9. El vaporizador le ayuda con:
   a. el vapor.
   b. aspirina.
   c. píldoras.

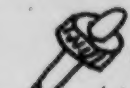
10. Usted pone_____en el vaporizador:
   a. píldoras.
   b. descongestionante.
   c. aspirina.

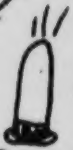
EXAMEN FINAL:

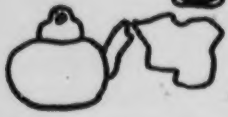
11. ¿Qué es esto?


a) píldora b) cápsula c) vaporizador


a) nariz b) termómetro c) unguento


a) píldora b) inhalante c) gotas nasales


a) inhalante b) unguento c) cápsula


a) aspirina b) gotas nasales c) vapor

12. Haga un círculo alrededor de las cosas que son buenas para un resfriado:

a. tomar mucho jugo de frutas.
b. ir a trabajar.
c. visitar a sus amigos.
d. descansar en la cama.
e. usar el vaporizador.
f. fumar cigarrillos.

I ¡Averigue todo lo que pueda!

Beto está en el consultorio médico. El Dr. Morales le dice que algo anda mal y le dará tratamiento. Beto quiere saber más, así que le pregunta al doctor todo lo que él cree que debe saber.

BETO: ¿Cómo se llama mi condición?

DR. MORALES: Beto tienes una enfermedad venérea llamada sífilis.

BETO: ¿Cómo afecta el cuerpo?

DR. MORALES: Bueno, Beto, aquella pequeña inflamación por la que viniste a verme se llama chancro. Va a desaparecer entre una y cinco semanas aún sin tratamiento.

BETO: ¿Entonces, por qué tiene que tratarme?

DR. MORALES: Porque la enfermedad todavía está presente. Luego te dará una erupción en el cuerpo, fiebre, dolor de cabeza, de garganta y otros síntomas que puedes creer que son causados por otra enfermedad. Estos también pueden desaparecer.

BETO: ¿Entonces, qué me pasará?

DR. MORALES: Si la sífilis no se trata, con el tiempo puedes cegarte, sufrir de enfermedades del corazón, o tener un sinnúmero de otros problemas. Puedes morir. Si la sífilis se trata médicamente, puede curarse.

BETO: ¿Cómo se trata la sífilis?

DR. MORALES: La sífilis se trata con una droga como la penicilina. Puede tratarse aquí mismo en mi oficina.

BETO: ¿Cuáles son las probabilidades de que me ayude?

DR. MORALES: Las posibilidades son muy buenas. El tratamiento médico adecuado es la única manera de curar las enfermedades venéreas. No puedes tratarla tu mismo.

BETO: ¿Cómo se da el tratamiento y con qué frecuencia?

DR. MORALES: Puede aplicarse la inyecciones o en píldoras. La frecuencia depende de cuán arraigada esté la enfermedad en tu cuerpo. Puede llevarse una o varias dosis. Tendremos que examinarte después de cada dosis.

BETO: ¿Qué hace la medicina?

DR. MORALES: Eliminará los gérmenes de la sífilis.

BETO: ¿Hay otros efectos secundarios?

DR. MORALES: Algunas personas no pueden usar penicilina. ¿Puedes usarla?

BETO: No me ha pasado nada cuando la he usado en otras ocasiones.

DR. MORALES: Entonces eso es lo que usaremos. Si no, pudieras usar penicilina, podríamos usar otra medicina.

BETO: ¿Hay algo que no puedo hacer mientras estoy en tratamiento?

DR. MORALES: Bueno, muchas veces el alcohol no es buena con ninguna medicina. Si quieres puedes tomar un poco. No tomes demasiado.

BETO: ¿Hay algún otro tratamiento?

DR. MORALES: No, hasta el momento es el mejor y más rápido que conozco.

BETO: ¿Cuánto me costará?

DR. MORALES: Si quieres puedo referirte a una clínica de salud pública donde es de gratis. Si quieres que yo te trate, te costará $12.00 por cada inyección que necesites.

BETO: Dr. Morales, ya que me ha dicho todas estas cosas, dígame algo más. ¿Cómo contraje esta enfermedad venérea?

DR. MORALES: Las enfermedades venéreas son transmitidas de persona a persona a través del contacto sexual u otro contacto cercano con el cuerpo. Esta es casi exclusivamente la manera de contraerlas. Debes decirme a mí o al departamento de salud los nombres de las personas con las que has tenido contacto. Estas personas también necesitan tratamiento.

BETO: Una vez me someta a tratamiento, ¿podré contraer sífilis de nuevo?

DR. MORALES: Si tienes contacto con una persona infestada puedes contraerla. No hay modos seguros para prevenir las enfermedades venéreas, pero hay algunas maneras de reducir las posibilidades de contraerlas. Una es el uso del condon, o profiláctica de goma que se usa sobre el pene durante el acto sexual. También lavándose con agua y jabón rápida después del acto sexual.

BETO: ¿Debo decírselo a mis amigos?

DR. MORALES: Si, especialmente si crees que pueden estar infestados. Me alegro que viniste a verme. Toda persona debe ver al doctor cuando cree que tiene algún problema.

PREGUNTAS

1. ¿Cuál de los siguientes es un antibiótica?
   a. peniclina
   b. sífilis
   c. chancro
   d. una inflamación

2. Si usted cree que tiene una enfermedad venérea, ¿qué debe hacer?
   a. lavarse con agua y jabón
   b. ver al doctor o una clínica de salud pública
   c. no haga nada porque el dolor desaparecerá
   d. ir al baño

3. ¿Por qué debe saber si usted tiene una enfermedad venérea?
   a. porque puede ser tratado
   b. porque puede avisarlo a sus amigos
   c. para que no muera
   d. usted no tiene que saber

4. ¿Por qué es importante que Beto sepa acerca de la medicina que va a tomar?

5. ¿Por qué es necesario para Beto informar los nombres de las personas con que ha tenida contacto sexual?

II Peligros ambientales

La siguiente historia aparecida en los periódicos es cierta. La tormenta causó daños severos en muchos estados del este durante la última semana de junio de 1972.

"A los tres días, el huracán Agnes atacó la parte meridional del país. El impacto mortal de esta tormenta es sentido ahora por todos. Las lluvias torrenciales han causado inundaciones mayores y daños a la propiedad. Las personas que viven en areas bajas han sido evacuadas y alojadas en refugios establecidos por la Cruz Roja. El Servicio de Salud Pública ha avisado de probables daños a la salud causados por la inundación.

Muchas comunidades han estado sin electricidad desde que empezó la tormenta. Los alimentos que no son refrigerados apropiadamente están en peligro de dañarse y la gente puede envenenarse. Alimentos que contienen mayonesa, como ensalada de papa y ensalada de repollo, pueden dañarse rápidmente. Los alimentos que están en el congelador no deben volver a congelarse sin cocinarse primero, si ya están descongelados. Para estar seguro, no use alimentos que usted crea están dañados o que tengan mal olor.

Los abastecimientos de agua también han sido afectadas por las aguas torrenciales. Todos deben hervir el agua antes de usarla al cocinar alimentos o para tomar. Usted será notificado cuando haya pasado el peligro y pueda tomar agua directamente de la pluma.

Algunas areas no tienen servicio de recogido de basura, lo que ha creado una acumulación de basura. Cada persona debe echar la basura en bolsas y ponerla en bolsas. También deben ponerla en un lugar donde los raedores y otros animales no la alcancen.

Cada persona debe tomar todas las precauciones necesarias para proteger a su familia de problemas de salud innecesarios causados por el huracán Agnes. La tarea de limpiar es suficiente para todos nosotros."

PREGUNTAS

1. ¿Por qué los alimentos tienen que ser refrigerados?

2. ¿Qué daños pueden ocurrir por la interrupción del servicio eléctrico?

3. ¿Por qué es importante hervir el agua que ha sido contaminada?

4. ¿Por qué es importante disponer de la basura apropiadamente?

5. ¿Qué otras amenazas a la salud son presentadas por desastres naturales?

III No se deje llevar por la corriente

Parte I: Miedo a lo desconocido

Juana estaba en el turno de cuatro a diez esa noche y no tenía transportación para volver a su casa. Cuando llegó la hora de slaida, se puso bien nerviosa. Sabía que habían zaguanes bien oscuras por los que tendría que caminar. Tenía miedo de ser atracada o violada. Cuando llegó al primer zaguán, estaba tan nerviosa que se iba a desmayar. Cada vez era peor y peor hasta que llegó a su casa.

Era mediodía y Julia tenía que ir de compras. No quería, pero tenía que hacerlo. Julia siempre tenía miedo de que alguien soltara sobre ella. Algunas veces tenía tanto miedo, y tan cansada de mirar sobre su hombro, que tenía que parar para tomarse un trago. Su miedo no la abandonaba hasta que estuviera segura en su casa. Luego, se preocupaba de tener que volver a salir.

La reacción de Juana al caminar las calles tarde en la noche era perfectamente normal. Ella sabía de los peligros de lo que hacía. Como resultado, ella tenía miedo.

El miedo de Julia de caminar por las calles era poco saludable. Hay otra gente y policías presentes y poco posibilidad de daño. Ella tenía más miedo de lo que debía tener. También, su miedo y preocupación acerca de salir de nuevo, cuando había poco posibilidad de problema, era una mala señal. Julia probablemente necesita la ayuda de un consejero de salud mental para quitarle sus miedos.

Parte II: Los domingos lluviosos me apenan

Jaime odiaba las tardes lluviosas en domingo. No había nada que hacer. No había modo de usar toda su energía. Siempre se aburría. Entonces se sentía tenso e inquieto. Algunas veces la tensión de no tener nada que hacer para canalizar su energía le causaba dolor de cabeza. Afortunadamente, cuando se levantaba al día siguiente e iba a trabajar, toda su tensión y aburrimiento se esfumaban.

Jorge odiaba las tardes lluviosas en domingo. Siempre se sentía aburrido, tenso e inquieto. Desafortunadamente, también odiaba los lunes por la mañana y casi todos los días de la semana. De hecho, llegó al punto en que no quería hacer nunca nada. Jorge ha estado desempleado por tres semanas. Por una semana y media su temperamento es corto. Siempre se siente tenso y con dolores de cabeze. No había final. Se empezó a sentir nervioso y ansioso casi todo el tiempo. A veces no podia dormir.

Los sentimientos de Jaime durante los días lluviosos del domingo eran perfectamente normales. Una que otra vez todos nos sentimos nerviosos y ansiosos cuando parece que no hay nada que hacer. Mientras esos sentimientos no duren mucho, son una reacción normal a lo que ocurre ese día.

La ansiedad de Jorge, por el otro lado, no es saludable. Jorge ha estado tenso, inquieto y aburrido por demasiado tiempo. Su temperamento corto es una señal de que él siente mucho energía acumulándose en su interior. El está usando su desempleo para excusar su pena de sí mismo y para no hacer nada. Pudo haber estado haciendo algo constructivo en la casa o buscando empleo. Jorge debe ver a un consejero antes de que su tensión e infelicidad empeoren. El consejero no puede resolver sus problemas, pero puede ayudarle a ayudarse a sí msimo.

Parte III: Tristeza

Un día cuando Vicente llegó de la escuela, supo que su perro viejo había muerto. Concha tenía 17 años y estaba ciega. Vicente había estado esperando el momento de que esto sucediera. Aún así, sintió una pena profunda. Vicente sabía que le tomaría algún tiempo para que se le quitara su pena y comenzara a vivir una vida normal otra vez. Días más tarde, Vicente se sentía mucho mejor y las memorias alegres de Concha estarían vivas.

Un día José se empezó a sentir triste. No había nada poco usual que lo hacía estar triste; solamente un sentido de pérdida profundo. La tristeza de José iba de día a día. No encontraba una razón para su sentimiento de pérdida. Pronto empezó a sentir que no quería hacer nada, ni aún trabajar. Poco después, dejó de ir a trabajar y renunció a su trabajo. La tristeza sin explicación siguió. Estaba infelíz. Se preguntaba si nunca pasaría.

Vicente tenía un sentimiento de pena por el perro que quería mucho, muy normal. Estuvo triste por un tiempo, pero pudo resolver su problema y volvió a su vida normal. Tenía un problema y pérdida reales: su tristeza y su perro, pero pudo ajustarse a ellos de una manera saludable. Dejó que su pena siguiera su curso pero no se sintió apenado de sí mismo; y busco nuevas razones para vivir y personas para amar.

José, por el otro lado, tenía un problema de salud mental. Sentía pena por una pérdida desconocida. Sentía tristeza que no paraba. No podía detener ese sentimiento. Dejó que sus problemas se pusieron en medio de sus responsibilidades y vida diarios. Debió haber hablado con un amigo de su problema; o haber ido a un consejero de salud mental desde el momento en que pensó en dejar su trabajo. Un consejero de salud mental pudo haberle ayudado a resolver su problema antes de que llegara al extremo.

****

Muchas veces, los problemas de salud mental son como sentimientos normales que están ya fuera de alcance.

El miedo temporero a un verdadero peligro puede convertirse en el miedo permanente al peligro. La tensión de un domingo en la tarde puede convertirse en ansiedad semana tras semana. La pena por una causa real puede volverse en tristeza permanente sin ninguna causa. Cuando las reacciones saludables parecen cambiar a problemas mentales, es bueno saber que esto está ocurriendo. Así, usted puede empezar a resolver los problemas usted mismo. Si el problema es muy grave para resolverlo usted solo, puede hablarle a un amigo que sea un buen oyente. Si el problema persiste después, de que usted y su amigo hablaron de él, es tiempo para ver un consejero de salud mental. Los consejeros de salud mental no pueden resolverle sus problemas. Sin embargo, están entrenados para ayudarle a resolverlos usted msimo. Cada uno de nosotros necesita una mente saludable para bregar con los problemas de la vida diaria. Por lo tanto, es bueno saber cuando están surgiendo los problemas para que pueda resolverlos antes de que empeoren.

Sin embargo, es mejor prevenir los problemas de salud mental. Esto puede hacerse aprendiendo algunos habilidades que pueden ayudarle a tener una mente saludable.

La clave para una mente saludable es gustarse a sí mismo y llevarse bien con otras personas. Muchas veces, las personas que se llevan bien con otras, son las personas que se gustan a sí mismas. Como resultado, todos podemos ser ayudados a mejorar nuestras habilidades de comunicación. Cada uno de nosotros puede aprender a ser un mejor oyente, y un orador interesante, aprendiendo ciertos habilidades. Una vez las domine, usted podía llevarse mejor con usted y otras personas. Entonces tendrá una mente más saludable y una mejor visión de la vida.

PREGUNTAS

1. Una reacción normal a una situación puede convertirse en un problema de salud mental cuando:
   a. cuando la reacción dura corto tiempo.
   b. la reacción dura mucho tiempo y no parece tener causa.
   c. cuando usted puede bregar con el mundo de manera exitosa.
   d. cuando usted deja su trabajo para buscar otro.

2. Cuando usted siente que puede tener un problema mental, su mejor modo de actuar debe ser:
   a. tratar de resolver el problema usted mismo.
   b. hablar del problema con un amigo.
   c. ver a un consejero.
   d. todos o ninguno de los anteriores.

3. Un siquiatra, sicólogo o consejero es una persona que:
   a. le resuelve los problemas.
   b. le ayuda a que usted resuelva sus problemas.
   c. causa problemas de salud mental.
   d. puede encontratle un amigo para hablar.

4. Paree el personaje correcto para cada situación:

A. Juana
B. Julia
C. Jaime
D. Jorge
E. Vicente
F. José

_____I. Tuvo una reacción normal de pena cuando murió su perro.

_____II. Tenía un miedo al peligro poco saludable cuando estaba en lugares públicos.

_____III. Tenía un problemas normal de aburrimiento cuando no tenía mucho que hacer.

_____IV. Tenía un sentimiento normal de miedo cuando caminaba por las calles tarde por la noche.

_____V. Tenía un sentimiento anormal de aburrimiento y ansiedad cuando había mucho que hacer.

_____VI. Tenía una pena poco saludable que parecía venir de la nada.

5. A. Haga una lista de dos razones por las que Julia tenía un problema de salud mental.

   B. Diga dos razones por qué Jorge debía ver a un consejero.

   C. Diga dos razones por las que José tenía un problema de salud mental y no una reacción saludable a una situación dada.

6. Diga dos modos en que usted puede ayudarse a sí mismo para tener una mente felíz y saludable. Explique.

7. Discuta cada par de personajes en la lección y explique por qué tres pueden discuser que tienen problemas de salud mental y otros tres pueden considerarse saludables.

8. ¿Cómo puede una persona reconocer un problema de salud mental? ¿Qué debe hacer una persona cuando reconoce un problema de salud mental? Explique.

IV Conozca el Cancer

Más de 1,400,000 norteamericanos están vivos hoy, curados de cancer, porque fueron tratados a tiempo. Pero más de 250,000 mueren cada año porque no son tratados a tiempo.

Caso 1: Roberto tenía lo que él creyó era una úlcera. Pero no se le fué. No hizo nada para curarla. La pequeña úlcera se expandió demasiado y no pudo ser curada. Era cancer.

Caso 2: Susana tenía un flujo acuoso de color rojizo de sus órganos sexuales. No era tiempo para su periódo mensual. Decidió no hacer nada. Probablemente no era nada. Ella estaba mal. Era cancer del útero.

Caso 3: Cada vez que José iba al inodoro notaba que sangraba. Pensó que era hemorroides. No. Era cancer del recto.

Estos casos pueden ser verdaderos. Muchas personas ignoran cosas que no son normales. Deben ver a un médico.

Cancer en un desarrollo descontralado de las células. No es normal. Las células del cancer crecen en nuestro cuerpo a velocidades diversas. Pero todas se extienda. Si no se tratan, pueden matar a una persona.

El cancer puede ser curado si se trata antes de que extienda. Nadie sabe que causa el cancer. Sin embargo sabemos algunas señales que indican cuando alguien tiene cancer.

Hay siete señales de aviso:

1. Flujo o hemorragia no usual.
2. Coagulos o endurecimiento en los senos u otras partes del cuerpo.
3. Una úlcera que no se cura.
4. Cambios en los hábitos del intestino o vejiga.
5. Ronquera o tos.
6. Indigestión o dificultad para tragar.
7. Cambios en verrugas.

Si usted nota cualquiera de estas señales, debe ver a un médico inmediatamente. Es el modo en que su cuerpo le indica que algo anda mal. Puede que no sea cancer, pero es mejor examinarse. Si el cancer es descubierto a tiempo, puede ser curado. Un examen anual es el mejor modo de asegurarse que todo anda bien. Las mujeres también pueden examinarse contra cancer del seno. Los médicos pueden enseñarle a examinarse contra endurecimientos que pueden ser cancerosos.

PREGUNTAS

1. ¿Qué causa el cancer?
   a. flujos o descargas
   b. tos
   c. úlceras
   d. nadie sabe

2. ¿Qué debe hacer si nota una de las siete señales del cancer?
   a. ignorarla
   b. ver un doctor
   c. esperar a que desaparezca
   d. cambiar sus hábitos alimenticios.

3. Dijimos que el cancer era un "desarrollo descontrolado".
   ¿Cómo puede ser controlado?
   a. tratándolo a tiempo
   b. preguntando a un amigo
   c. no puede ser contralado
   d. dejando que se extienda.

4. ¿Con qué frecuencia debe ser examinado por un médico?
   a. cada semana
   b. una vez al mes
   c. cada seis meses
   d. una vez al año

5. Discuta las siete señales del cancer.

A LA BUENA

LIVING BETTER

SPANISH LANGUAGE ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS
WEST CHESTER STATE COLLEGE

NUTRITION

A LA BUENA

LIVING BETTER

BILINGUAL
ADULT PROFICIENCY LEVEL MATERIALS FOR EVERYDAY LIVING
DEVELOPED AT
WEST CHESTER STATE COLLEGE OF PENNSYLVANIA
1980

Project Staff:

Philip D. Smith, Jr. Ph.D.	Director
Sherilee F. Beam	Editor/Graphics
Joy Nathan	Writer
Robin Chambers	Writer
José Ortiz	Translator
Ema Paviolo	Spanish Reviewer
Gretchen Thomson	Teacher
Elsa Shermer	Teacher
Mark Sagliocco	Clerical

These materials were produced under a Special Demonstration Grant (310) from the Pennsylvania Department of Education, Bureau of Adult and Vocational Education.

Help ... I'm Hungry

Teacher Guide

Complete discouragement from junk food establishments is not intended. The emphasis in this lesson should be placed, once again, on a balanced diet. It is important that foods from each of the food groups are included in the daily diet. Junk foods can be eaten, but not as the sole content of a person's food intake for a day.

The class may be asked to discuss what junk foods they eat each day. After they name the many things (you may want to list them on the board), ask them how much of each they eat in a day. Do they eat other foods to balance these out? If someone can be secured who can explain the cooking procedures at a short-order shop, the students may gain some insight into some of the problems with these establishments.

Help ... I'm Hungry

Dear Emily Munch:

I see people write to you and ask about eating. I have a problem. We live near a big highway. There are many stores and shops along the road. The worst part is there are a lot of food shops. You know the ones I mean. Places like Burger World, Pizza Place, and Captain Sandy's Chicken Chomp. It wouldn't be too bad if they were just there. But my wife gets our supper there every night!

I keep telling her that it is just junk food. She says it is easier and quicker than cooking. Who is right?

Sincerely,
Big Mac

Dear Big Mac:

You have the same problem that many other people have. Especially people who travel a lot have the problem. They have become "junkaholics." That means they eat only foods that are grilled or dipped in some sort of grease and served fast. Most of the foods you buy at the short-order shops are very fattening. There are a lot of *empty calories*. This means the foods have just sugar and fats and no real nutrients that the body can use. You may continue to eat in these places but you must eat more than just that.

One thing you could do is take your own drinks. The shakes you get in some of these places are not "milk" shakes. They call them "Thick" shakes. That's because they have no real whole milk or ice cream. They're just a sweet heavy froth. The soft drinks many times are just sugar and bubbly water with coloring.

Also, if you eat the fatty foods from these places, you must balance it out with other foods. For example, eat a lot of vegetables in other meals.

Even though you get served fast, eat slowly. Scientists who know about the digestive system say it is better to take at least 30 minutes to eat.

Exercise is important, too. You have to exercise to burn up the extra calories you took in. Some say it is better to eat five smaller meals spaced throughout the day instead of three meals a day. Either way, you shouldn't eat only junk foods. You have to eat more than chips, pretzels, crackers, TV dinners, quick hamburgers and sweet cereals. Eating well-balanced meals will help you feel good. Also, in the end, it will cost less.

Signed,
Emily Munch

Questions

1. Why is Big Mac right in saying he wants more than junk food?
   A. He is not right.
   B. He needs more foods than that.
   C. Junk food gives him too many good things.
   D. Because everyone should write to Emily Munch.

2. What are "junkaholics"?
   A. People who drink too much.
   B. Junk men.
   C. People who eat a lot of junk food.
   D. People who work in short-order shops.

3. Which of the following probably does not contain a lot of empty calories?
   A. A green vegetable.
   B. A thick shake.
   C. A pizza.
   D. A super burger from Burger World.

4. If you do eat a lot of junk food, what should you do?
   A. Eat at different places for variety.
   B. Take acid pills.
   C. Eat enough other foods to give you the nutrients you need.
   D. Lose weight.

5. What will exercise do to help you?
   A. Burn up extra calories that cause fat.
   B. Get you in shape to eat more junk foods.
   C. Exercise will help you sleep.
   D. Nothing.

There's More to Food Than Good Taste Lesson XXVIII

Johnny would not eat his peas. His mother and father yelled at him every day. They said, "We are going to give you peas every day until you eat them!" Maybe that's why Johnny did not eat his peas. He was tired of them.

Johnny's parents know that he has to eat vegetables in order to get the CARBOHYDRATES, VITAMINS, and MINERALS that his body needs to grow. Johnny is an active seven year old boy and he needs the right foods to give him energy.

Carbohydrates give us energy to do things. They are "burned up" as we do things during the day. If we don't do too much, the carbohydrates willbe stored in our bodies. This is why we should exercise. If we use up the carbohydrates, we won't get fat. Carbohydrates can be found in foods such as breads, cereals, potatoes, macaroni, vegetables, fruits and candies.

This still does not make Johnny happy. These silly round green things on his plate do not taste good. He would rather be out playing football than eating them. His dad tells him that he needsthe vitamins to help him grow. "If you want to be a good football player like your father, you have to eat your peas. Vitamins help your body grow and develop. They help protect you from getting diseases, too. So, if you want to be strong and healthy, you have to eat your peas."

Johnny still did not like the taste of peas. He remembered his teacher saying that you can get vitamins in most foods. He forgot that no one food can give us all the vitamins we need.

Johnny's parents started to get angry with him. Their final speech was about the minerals in peas. "Minerals help make up the hard tissue of our body like the bones and teeth. Muscles, nerves, bllod cells and the heart also need minerals," said his mother. "I was a cheerleader when Dad played football, and I know," she said.

Again, Johnny knew that he could get minerals from other foods. This did not help the taste of peas. He learned from his teacher, Miss Cook, that he had to have a balance of foods to stay healthy. He needed PROTEINS for strength. This he could get from meats, eggs, fish and mild. Also, he needed some FATS. Fats are foods like butter, cheese, oils, nuts, and peanut butter. They give us energy. They also cause us to be overweight if we don't use them up.

Johnny heard the guys outside yelling for him. His mother and father were still yelling at him. In all the noise, Johnny stuffed the peas in his pocket. His parents thought he ate them. So, off he went to play football.

Johnny's parents should set good examples at the supper table. They, too, should eat all the foods they are telling Johnny to eat. It is important for meal-time to be pleasant. Yelling at each other is not good. Meal-time should be a calm time for everyone to enjoy.

Questions:

1. Active people will burn up a lot of
   a. food
   b. carbohydrates
   c. minerals
   d. milk

2. In general, eating a lot of fats and carbohydrates and not doing anything all day, what may happen to you?
   a. you won't be able to eat anymore
   b. you'll get fat
   c. you will be healthy and in good shape
   d. you will get sick

3. Where can we get vitamins?
   a. meats
   b. fruit
   c. vegetables
   d. all of the above

4. As vitamins help the body to grow and protect us from disease, what do proteins do?
   a. build strength and body tissues
   b. nothing
   c. add taste to food
   d. make strong teeth and bones

5. Why should we eat a balanced meal?
   a. to help us stay healthy
   b. because they taste good
   c. to gain weight
   d. to please parents.

I Don't Know What to Make for Supper

Teacher Guide

This lesson is a follow-up to "There's More to Food Than Good Taste." Here the student is introduced to foods as he or she knows them. The four basic divisions of foods are spelled out with examples of each. Included is the amount of foods in each group that the person should attempt to include in a daily meal plan. Emphasis should be placed on planning the meal around what is needed and recommended.

The final question (developing a daily menu) can be used as a class project. The whole class may work together, or small group work may be effective. The listing under "Source" on the chart will help.

Lesson XXIX

I Don't Know What to Make for Supper

The Smiths sat down at the table to eat.

"Oh no, not beans again," said little Billy. "I'm tired of that canned musical fruit. The kids always make fun of me."

But today was different. It was Tuesday. On Tuesday, Mrs. Smith made Blend-O-Beef to go along with the beans. She made them like small hamburgers. The meat made the meal a little better for little Billy.

Should the Smiths eat beans every day? Beans do have some *nutritional value,* but we should eat more. Every day we should drink some milk. Vegetables and fruit should be included in the *daily menu* too. A green vegetable and citrus fruit are important to get vitamins.

Mrs. Smith was right in giving meat to her family. We should eat two or more servings of meat each day. Also, we need breads and cereals.

In order to stay in good health and be able to do the things we want to, we have to eat the right foods. We should plan our daily menu and be sure to include the foods we need. Here is a chart of what we should eat each day:

Daily Meal Plan

Milk group

Amount		Sources
Children under 9	... 2-3 cups	milk, cheese, ice cream, ice milk
Children 9 to 12	... 3 or more cups	
Teenagers	... 4 or more cups	
Adults	... 2 or more cups	
Expecting mothers	... 5 or more cups	
Nursing mothers	... 6 or more cups	

Vegetable and Fruit group

2 servings of vegetables	Vegetables: Broccoli, tomatoes asparagus, brussel sprouts, spinach, carrots, beans, cabbage, corn, lettuce, peas, and beets.
1 serving of fruit	Fruits: Oranges, grapefruit, strawberries, bananas, peaches, pears, cherries, grapes, and juices of these fruits.
1 serving of potatoes	

One serving of vegetable = about 1/2 cup
One serving of a fruit = a medium sized fruit
One serving of a juice = 1/2 cup

Meat group (meats, fish, and poultry)

2 or more servings a day	Beef, veal, pork, lamb, chicken, eggs, fish, hot dogs, cold cuts, sausage, liver, and hamburger. You can also use dry beans, dry peas, peanuts, peanut butter or nuts of all kinds.

Breads and Cereals

1 serving of whole grain cereal 2 to 4 slices of enriched bread	breakfast cereals, bread, noodles, rice, cornmeal, flour, macaroni, spaghetti

Fluids

Most people need from 4 to 8 cups of total fluids each day. This can include water, milk, or any other drink.

Questions

1. What should the Smiths have with their beans and Blend-O-Beef?
    - A. Nothing, that's enough.
    - B. Another vegetable and a fruit or juice.
    - C. Beer.
    - D. Musical fruits.

2. Which of the following is not a replacement for milk in the daily menu?
    - A. Ice cream.
    - B. Beer.
    - C. Cheese.
    - D. Chocolate milk.

3. Which of the following are members of the vegetable group?
    - A. Spinach.
    - B. Peas.
    - C. Corn.
    - D. All of the above.

4. Why should we balance our diets?
    - A. So we get the things we need to be healthy.
    - B. To save money.
    - C. So we don't eat beans all the time.
    - D. So we eat fruit.

5. Using the foods on the Daily Food Plan chart, plan a day's meals. Be sure to include all the foods you need.

Breakfast

Lunch

Supper

Lesson 1

Foods are divided into 4 major groups to help people get all the nutrients they need each day. These foods supply essential food value for keeping people healthy.

The Milk Group

Milk, cheese, ice cream, cottage cheese, and yogurt are in this section. They provide calcium, protein and vitamin D. Calcium is essential in repairing bone and nerve cells. All the cells in our bodies are made of protein. Vitamin D is important for the development of bones and calcium can't be used without it.

The Meat Group

Meat, fish, poultry, eggs or cheese with dried beans, peas and nuts as alternatives. This group supplies protein, iron and some B vitamins. B vitamins are important to every part of our bodies. Some fish and liver provide vitamin E which every cell needs.

Questions:

1. Why are foods divided into groups?
2. Why do people need these?
3. Name 5 things in the milk group.
4. Why is calcium important?
5. What are cells made of?
6. What helps to develop bones?

Exercise 1

Directions: Circle all the foods and nutrients that are in the milk group.

ham
cream
french fries
bread
swiss cheese
tomatoes
tuna
peas
oranges

Vitamin D
ice cream
Vitamin E -Protein
yogurt
pork chops
Calcium
skimmed milk
Vitamin C
rice

salt
potatoe chips
mayonaise
eggs
sour cream
protein
cream cheese
steak
spaghetti

Exercise 2

Directions: Circle the things from the meat group.

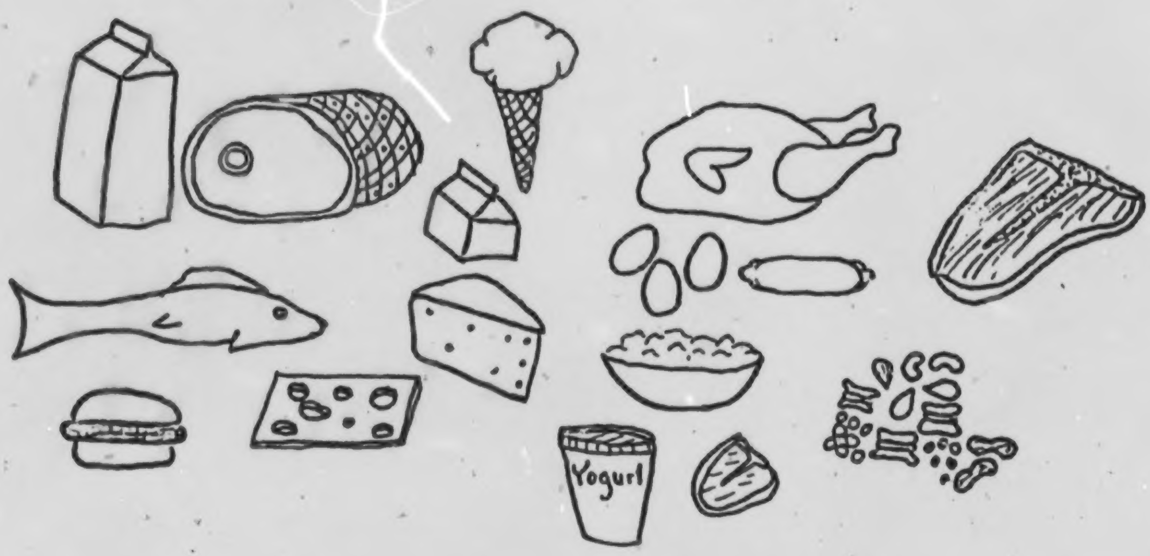
steak
tuna fish
broccoli
chicken
walnuts
sword fish
dried peas
apples
turkey
protein

calcium
crackers
carrots
turkey
steak
celery
cookies
kidneys
vitamin A
ham

B-Vitamins
peanuts
roast beef
dried beans
liver
macaroni
cheese
pork chops
hamburger
eggs

Exercise 3

Directions: Look at these pictures and write the names for them under each picture and then put them in the correct group.



Milk Group	Meat Group
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Lesson 2

Vegetables and Fruits

They provide Vitamin A, C, B and K and many minerals. Vitamin A is important to your eyes and your skin. Vitamin C helps to prevent colds and other infections. These foods also contain important minerals.

Breads, Cereals and Grains

This group includes cornmeal, macaroni, noodles, wheat, rice and spaghetti. These foods are a good source of carbohydrates. iron, B Vitamins and protein. Iron can prevent anemia and help to produce healthy blood. Because this group contains carbohydrates it's a good idea to eat less food from it when you're trying to lose weight.

Exercise 4
Directions: Circle the foods and nutrients in the Fruit and Vegetable group.

cantaloupe
steak
orange juice
broccoli
eggs
toast
strawberries
cheese
pork chops
bananas
tangerines
margarine
strawberries
liver

carrots
peas
turnips
grapefruit
pineapple
milk
mangoes
mushrooms
pears
chocolate
mustard
oats
apples
corn

tomatoes
onions
lettuce
macaroni
peppers
cauliflower
spinach
yogurt
celery
cucumbers
flour
radishes
milk
salami

Exercise 5

Directions: Circle the things in the Bread and Grain group.

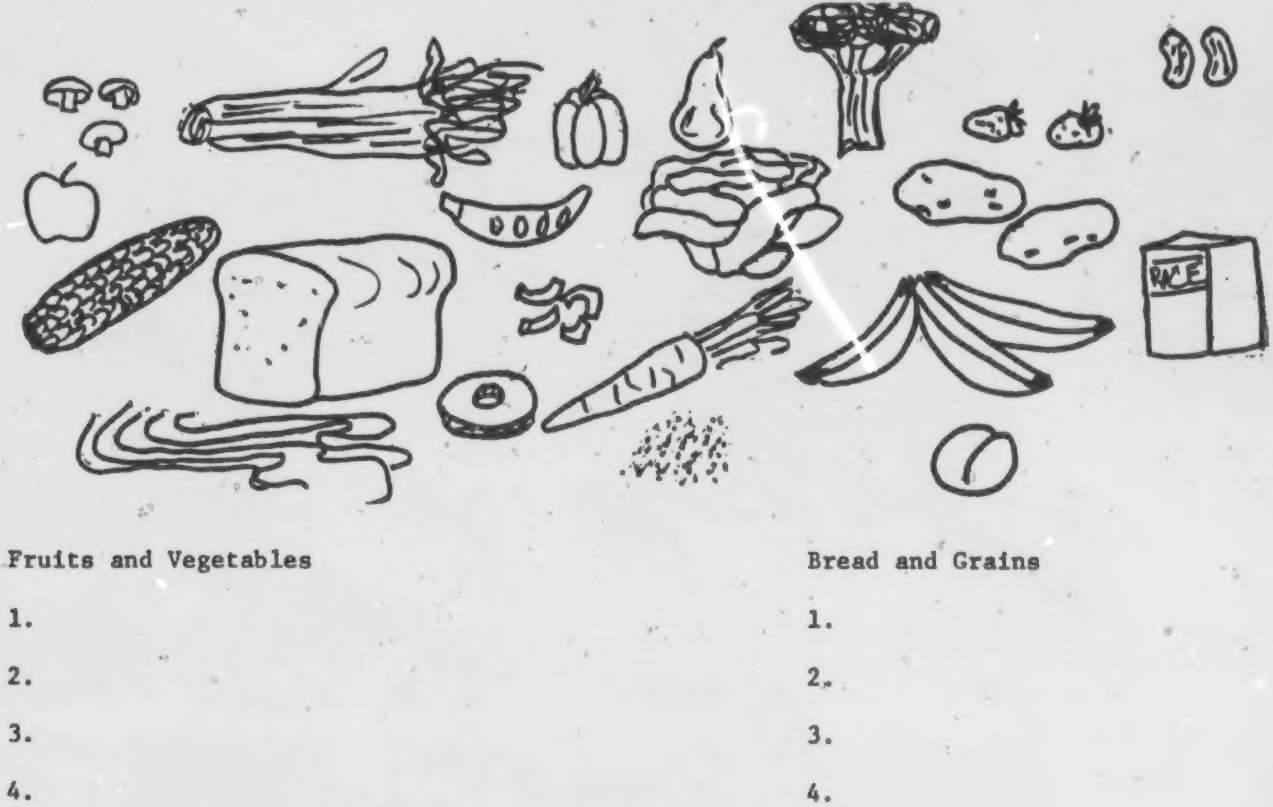
salmon
muffins
pumpernickle
rice
barley
roast pork
oatmeal
crackers
wheat germ

macaroni
corn bread
wheat bread
spinach
eggs
apricots
peanuts
peaches
toast

flour
noodles
potatoes
cookies
oats
tuna
granola
pumpkin
dried beans

Exercise 6

Directions: Identify these items and write their name in the correct space.



Fruits and Vegetables	Bread and Grains
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

From the Milk Group we need:

3 or more glasses of milk or 3 servings of cheese or other dairy products. This group is especially important for children and teenagers.

From the Meat Group we need:

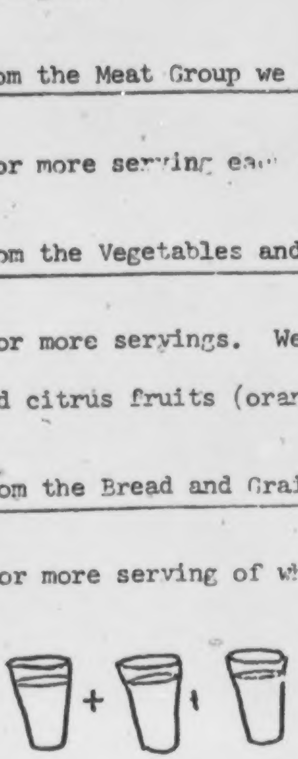
2 or more serving each day. This group gives us long lasting energy.

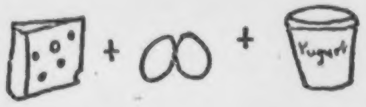
From the Vegetables and Fruit Group we need:

4 or more servings. We must include dark green or yellow vegetables and citrus fruits (oranges, lemons, limes, grapefruit) and tomatoes.

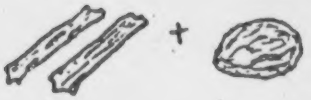
From the Bread and Grain Group we need:

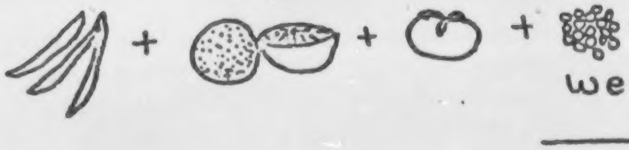
4 or more serving of whole grain or enriched foods.


= what we need from the ______ group.



= the number of serving we need each day from the ______ group


= the number of ______ group servings we need daily.


= the number of servings we need everyday from the ______ and ______ group.

Exercise 9

Directions: Fill in the blank.

1. We need __________ or more servings from the milk group everyday.
2. The milk group is especially important for ________ or ________.
3. I can drink ________ or have _________ or _________ from the milk group.
4. _______ and ________ and __________ are in the meat group.
5. We need 2 or _________ servings ____________.
6. This group gives us _______________________.
7. From the _______________ and vegetable group we need ________ or more servings a day.
8. We must include ______________ green or ______________ vegetables.
9. We also need ________________ ______________ and ______________.
10. People require _____________ or more servings of _________ and _______.
11. The foods from this group should be __________ __________ or ________.
12. Foods from this group are __________, ________, and ________________.

Use these words:

milk
meat
protein
fruit
dark
tomatoes
grain
enriched
cereal

fish
3
more
four
yellow
cheese
children
poultry
pastas

whole grain
teenagers
yogurt
each day
citrus fruits
bread
breads
flour

Exercise 10

Directions: Unscramble these sentences.

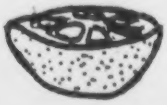
1. are meat.Beef, and veal, pork
2. fish. Trout, and salmon, sword are
3. and peaches are Pears favorite my fruit.
4. milk much each How an should drink adult day?
5. like? you Which vegetables do

Exercise 11

Directions: Use these verbs in these sentences.

supplies
need
keep
provide
helps
includes

1. We __________ good nutrition to ___________ healthy.
2. Citrus fruits ______________ Vitamin C.
3. The bread and grain group _____________ pasta, cornmeal and rice.
4. Iron _____________ to prevent anemia.
5. Good food _________________ vitamins and minerals.



THE FOUR BASIC FOOD GROUPS

Milk Group
Vegetables and Fruits
Use Daily
Breads and Cereals
Meat Group

VOCABULARY

- arteries
- avoid
- balanced
- cholesterol
- coconut
- depressed
- diet
- dietician
- evaporated
- hospital
- margarine
- muscle
- occasionally
- opinion
- poultry
- reminder
- saturated
- stress
- substance
- substituted
- uncertainty

Don and Betty Brown looked at each other with uncertainty and sadness. The hospital room was quiet. There were papers with lists lying all over the tray-stand. Don's things were packed. Betty had come to take Don home to recover from his heart attack.

Dr. Jones and Miss Hope, the hospital dietician, had just left the room.

"Looks like I'll never get to eat another good thing," said Don as he picked up the papers from the stand and let them fall from his fingers.

Miss Hope had just explained the diet Don was to be on for the rest of his life and it didn't sound like much fun. But dying didn't sound like much fun either and Don and Betty knew that eating the right foods would help Don live a longer life.

Betty tried to cheer up her depressed husband, "You can learn to do anything if you have to, so we'll just learn to eat differently. Maybe I can learn to cook right yet."

Dr. Jones had told the Browns that Don's attack was caused from blocked arteries that are supposed to supply blood to the heart muscle. Just like old iron water pipes, the arteries were blocked with scars caused from diet, smoking, lack of exercise, and stress. Don's only chance at living a longer life would be to change these causes. He had quit smoking the day of his attack. He promised himself to avoid stress and to walk every day for exercise.

Miss Hope had told the Browns that Don's diet was to be low in cholesterol and low in saturated fats. Cholesterol, Dr. Jones explained, was a fatty substance found throughout the blood and muscles. Cholesterol is produced by the liver or can be eaten in some foods such as eggs, coconut, and meat. Saturated fats are hardened fats such as butter, hard margarine, etc.

Betty gathered the papers from the tray-stand. On the top of the pile was a list of things that could be substituted for those foods not to be eaten.

THE FOUR BASIC FOOD GROUPS

Use:	Do Not Use:
soft corn oil margarine	butter hard margarine
low fat cheese, cottage cheese	sharp cheese high fat cheese
skim milk	whole milk, cream, cream substitute
sherbet occasionally	ice cream
Egg beaters - egg substitute	eggs
poultry, lean meats	bacon, fatty meats, lunchmeat, sausage, hot dogs, liver, organ meats
fish	shell fish (clams, lobster, crab, shrimp)

Miss Hope had given Betty and Don a copy of the Four Basic Food Groups with a reminder that even though Don was on a special diet, the daily food servings were to be taken from the Four Basic Food Groups. It was still important to have foods that made a balanced diet.

THE FOUR BASIC FOOD GROUPS

1. Meat Groups - two servings from this group every day.

   beef
   veal
   pork
   ham
   poultry
   fish
   eggs
   dry beans, peas
   lentils
   nuts
   peanut butter

2. Vegetable Group - 4 servings from this group each day.

   all fruits and vegetables.

3. Milk Group - Servings **

   milk - whole, evaporated, skim, dry, buttermilk.
   cheese - ice cream

   ** children - 3 or more
   teen-agers - 4 or more
   adults - 2 or more
   pregnant women - 3 or more
   nursing mothers - 4 or more

4. Bread - cereal group - 4 servings from this group each day. (whole grain or enriched)

   breads
   flour
   spaghetti
   cereals
   grits
   noodles
   crackers
   macaroni
   rice

The nurse arrived with the wheelchair to take Don to the outside door of the hospital. Betty and Don wanted to leave as quickly as possible, to look at the sunshine, to start a new life, and to "stop and smell the roses."

ACTIVITIES

I. Fill in the missing word or words.

1. Don was in the ______________________________ recovering from a ______________________________.
2. Miss Hope worked at the hospital as a ______________________________.
3. ______________________ is a fatty substance found in the blood and muscles.
4. Don's attack was caused from ______________________ arteries that feed ______________________ to the heart ______________________.
5. ________________ ________________ are found in meat and butter.
6. Use ________________ ________________ instead of whole milk when you must watch your fats intake.
7. All ______________ and ______________ belong to the vegetable group.
8. ______________________________ need more servings from the milk group than anyone else.
9. Spaghetti belongs to the ______________________________ group.
10. All people should have ______________ servings from the meat group each day.

II. Match the Food Group in column I with the food in column II.

I

meat

vegetable

milk

bread

II

pork

tomatoes

hamburger

Longhorn cheese

pudding

muffin

beans

ham

french fries

cake

ice cream

okra

steak

THE FOUR BASIC FOOD GROUPS

III. Number the sentences in the order things happened in the story.

____ a. Dr. Jones told the Browns about blocked arteries.

____ b. The nurse came to get Don with a wheelchair.

____ c. Miss Hope reminded the Browns to use food from the Four Basic Food Groups.

____ d. Dr. Jones explained about cholesterol.

____ e. Betty tried to cheer up her husband.

IV. Using the Four Basic Food Groups, list how many servings you need from each group.

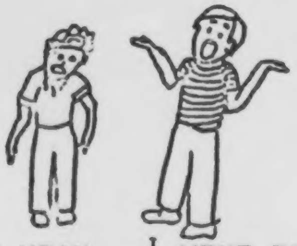
V. If you have ever been on a special diet, tell what kind and why.

VI. Give your opinion of a fat free, low cholesterol diet.

Dialogue

DONALD: I FEEL TIRED TODAY. I DON'T HAVE ANY ENERGY.

DAVID: DIDN'T YOU SLEEP LAST NIGHT?

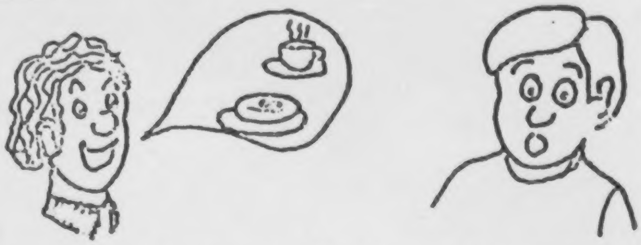


DONALD: OH YEAH. I WENT TO BED AT 10 P.M. AND GOT UP AT 7 THIS MORNING.

DAVID: DID YOU HAVE BREAKFAST?

DONALD: YEAH. I HAD A CUP OF COFFEE AND A DOUGHNUT.

DAVID: THAT'S WHY YOU'RE TIRED!



DONALD: WHAT DO YOU MEAN? COFFEE GIVES YOU ENERGY!

DAVID: IT GIVES YOU CAFFEINE AND THAT HURTS YOUR NERVOUS SYSTEM. YOU SHOULD EAT A GOOD BREAKFAST.

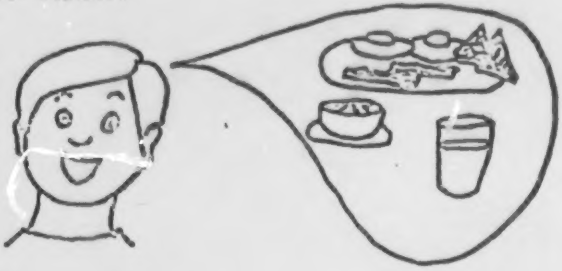
continued...

DONALD: O.K. MAYBE TOMORROW I'LL EAT 2 DOUGHNUTS.

DAVID: NO! YOU DON'T UNDERSTAND. YOU NEED PROTEIN IN THE MORNING. IT'S NOT IMPORTANT "HOW MUCH" YOU EAT, IT'S "WHAT" YOU EAT THAT MATTERS.

DONALD: WELL, WHAT SHOULD I EAT?

DAVID: YOU COULD HAVE HALF A GRAPEFRUIT, A COUPLE OF EGGS, BACON, TOAST AND A GLASS OF MILK.



DONALD: THAT SOUNDS GOOD!

DAVID: IT WILL BE GOOD AND YOU'LL FEEL BETTER AND HAVE ENERGY ALL DAY!

Questions:

1. What does David have for breakfast?
2. Is that a good breakfast?
3. Is coffee nutritious?
4. What groups are the food Donald suggested, from?
5. Is it important how much you eat?

Exercise 12

Directions: Write down what you had for breakfast.

Teacher: This can be done in pairs. One person asking and the other writing.

Milk Group

____

____

____

____

Meat Group

____

____

____

____

Fruit & Vegetable Group

____

____

____

____

Bread & Grain

____

____

____

____

Non-Nutritious

____

____

____

____

____

____

Exercise 13

Directions: Look at these meals and decide if they are nutritious and provide food from each group.

Susan's Lunch: A hamburger, a milk shake, a salad and an apple.

☐ balanced

☐ unbalanced

Roger's Dinner: Noodles, bread, soda, potatoe chips and cake.

☐ balanced

☐ unbalanced

Brenda's Breakfast: Tea, and toast.

☐ good

☐ bad

Carla's Lunch: Rice, beans, bread, coffee and chicken.

☐ balanced

☐ unbalanced

Paul's Dinner: Sweet potatoes, beans, rolls, coke and a piece of pie steak.

☐ balanced

☐ unbalanced

Tony's Dinner: Pork chop, baked potatoe, peas, a salad, milk and a fruit salad.

☐ balanced

☐ unbalanced

Exercise 14
Directions: Write nutritious foods from each group that make balanced meals.

Breakfast	Lunch	Dinner

Dialogue 2

Janice: Is that all you're having to eat?

Cathy: Yes, I'm trying to lose weight.

Janice: Look in the mirror.

Cathy: So???

Janice: See the dark circles and lines under your eyes? Your eyelids are puffy. Look at your tongue. See? It's lined and white.

Cathy: What does that mean?

Janice: You're deficient in vitamins and protein.

Cathy: But I want to be thin.

Janice: You can be thin and still be healthy.

Cathy: How?

Janice: Eat small meals. Eat more fruits and vegetables and less breads and grains.

Cathy: Will that keep me healthy and help me to lose weight?

Janice: Yes, and it'll improve your appearance and you'll feel better.

Questions:

1. Who looks terrible?
2. Why does she looks bad?
3. What does she need?
4. What can she do?

Exercise 15

Directions: Let's plan a meal for a day for Cathy's diet. Remember, she wants lose weight.

Breakfast	Lunch	Dinner

Exercise 16

Directions: Write questions from these sentences, using "Which" or "What".

1. Cheese is from the milk group and veal is from the meat group.
2. I like French bread.
3. Pineapples, strawberries and plums are my favorite fruit.
4. Diane likes apricots and raisins with her cereal.
5. Charles eats 2 eggs for breakfast.

Martha Cook Goes to Town ... Slowly

Teacher Guide

This lesson is an introduction of the problems that obesity can create. A discussion of problems that may occur in addition to the ones cited may be beneficial. Also, relating of personal experiences with people who have problems because of their physical status may be included.

A discussion of the causes of obesity could help prevent such problems. Have the students refer to the lesson, "There's More to Food than Good Taste." This may give them ideas on the causes.

Martha Cook Goes to Town ... Slowly

Martha Cook is 21 years old. She works at the Acme Shoe Plant as a boxer. We are going to follow her through a day.

Martha gets out of bed at 6:00 every morning. This morning is no different. She has trouble getting up because her legs are tired and stiff. They work hard every day. Finally, she is up and goes to the bathroom to wash, brush her teeth and get ready for the day. Martha would like to take a shower or bath but she can't. Her bathtub is too small. So, she has to wash out of the sink.

After she is done in the bathroom, she goes back to her bedroom to get dressed. This is the easiest part of the day. She has no trouble deciding what to wear. She only has a few clothes. It is hard for her to find things her size.

She rides to work in her full-size Chevy. She can't have a small, sporty car like the other single girls at the plant. She won't fit in them. When she arrives at the plant she begins her day's work. She gets tired very quickly. Many times she has to stop to catch her breath. She doesn't really work that hard.

After work, Charlie Chubb, a guy at the plant, asks Martha to go to the movies. Martha says yes, and rushes home to eat. Going to the movies with Charlie is a big thing. The problem is, the big thing is really the problem. Both Charlie and Martha are *obese*. They are so fat that they cannot fit through the turning gate at the theater.

The whole night isn't bad. They decide to go to a bar and drink and talk. They go to Joe's Bar and Grill and begin to talk about themselves.

Martha and Charlie agree that they are alike in many ways. Both are overweight, or fat.

"I don't believe the 'thin is in' idea," says Martha.

"I don't either," says Charlie as he takes a swallow of beer to wash down some cheese.

"My doctor says that I have high blood pressure and heart trouble because I'm fat," Martha continues to tell of all her problems.

Charlie, as he is eating, says he has the same problems. His doctor says it is because he is overweight. He cannot see it.

Martha begins to read a newspaper that is on the bar. The front page has a heading that shocks both of them. It says that people die earlier when they are overweight. The death rate for fat people is about 1 1/2 times greater than normal.

After reading this, Martha and Charlie go home to think about losing weight.

Questions

1. Why didn't Martha take a bath or shower?
   A. She did not like the people she worked with.
   B. She did not fit into her bathtub.
   C. It was too easy.
   D. She had a sink.

2. Why do you think Martha had to stop to catch her breath?
   A. She worked hard.
   B. Just to get a break from working.
   C. She got tired easily because she was overweight.
   D. She wanted to go see Charlie.

3. Where did Charlie and Martha go when they could not fit in the theater?
   A. On a diet.
   B. To a bar to drink beer and eat cheese.
   C. Home.
   D. To a library to read the paper.

4. What did Martha and Charlie's doctors say were problems of being obese?
   A. High blood pressure.
   B. Heart trouble.
   C. Shorter life.
   D. All of the above.

5. Why do you think Martha and Charlie should lose weight?

A Day in the Life of ...

Teacher Guide

Here are two life-styles to be examined by your class. After reading each, a discussion can take place about the rights and wrongs in each man's daily activities. The discussion questions will help the discussion get started.

The students can be asked which they would rather be ... Sam or Arnold. The explanation of their choices will be interesting.

If the previous lessons on personal care and food and nutrition were effective, the students will choose the life of Sam This is because he should enjoy better health as a result of his activity.

A Day in the Life of ...

Sam

Sam works at the Acme Shoe Factory. He works the 7 to 3 shift Monday through Friday. Each morning Sam gets up at 5:15 a.m. It's not that he is slow, he just has a lot to do before going to work.

In the five years he has worked at the Acme Shoe Factory, Sam only missed two days of work. It seems as if he is never sick. Sam runs every morning. He started with a half a mile a few months ago and now he is up to a couple of miles a day. After running, Sam comes home and showers, shaves, and brushes his teeth. Then he eats his breakfast. This makes him feel good and ready to go to work.

At work, Sam runs a leather seaming machine. It's not too hard and Sam likes his work. All day, he thinks about what he has planned for that night.

After getting off work at 3:00, Sam goes home and takes a short nap before making supper. He lives alone but still cooks a meal every night. He eats a well-balanced meal of meat, vegetables, fruit and bread. He drinks a lot of milk, too.

After supper, he sits down and relaxes and reads the sports page of the local paper. Then, he goes out with the guys to their "after hours" basketball league. They stop for a quick beer before coming home. Sam is usually in bed by 11:00 every night.

Arnold

Arnold works at the Acme Shoe Factory. He works the 7 to 3 shift Monday through Friday. Each morning Arnold gets up at 6:30 a.m. In the five years

Arnold has worked at the Acme Shoe Factory, he has missed one or more days of work a week. It seems as if he is never there.

When he gets up in the morning, Arnold rushes to get dressed. He puts on his work clothes and rushes out the door. He never has time to wash or eat. His fellow workers can tell.

At work, Arnold runs a leather seaming machine. It's not too hard and Arnold likes his work. All day, he thinks about what he has planned for that night.

After getting off work at 3:00, Arnold goes home and takes a nap before supper. He lives alone and eats whatever he is hungry for. Most times, he just goes out to Burger World and gets two Big Burgs, fries, and a shake.

After supper, he usually takes a nap before watching his favorite TV show. He snacks as he watches TV. By the time the late movie is over, he usually has finished a six pack or two of beer, chips, and a submarine sandwich. Arnold is in bed by 2:00 a.m.

Questions

1. Why is it good for Sam to get up early every morning?
   - A. So he gets to work on time.
   - B. Because he works hard.
   - C. He stays healthy.
   - D. So he has time to play basketball.

2. Why do you think Sam has missed so few days of work while Arnold missed so many?
   - A. Sam's job is easier.
   - B. Sam lives an active but sensible life.
   - C. Sam drinks until 2:00 in the morning.
   - D. Sam wants a promotion.

3. Which man eats the better meals? Why?
   A. Arnold, because submarine sandwiches have a lot of different foods in them.
   B. Sam, because of the well-balanced supper he eats.
   C. Sam, because of the beer before bed.
   D. Arnold, because Big Burgs, fries, and a shake are good foods for nutrition.

4. What was the best form of exercise talked about in this lesson?
   A. Running and playing basketball.
   B. Drinking.
   C. Taking a nap.
   D. Rushing to get dressed.

5. Which of the following sleeping habits is probably the best?
   A. Cat naps throughout the day.
   B. In bed by 2:00 and sleep after supper for an hour or more.
   C. In bed by 11:00 and a short afternoon nap.
   D. In bed late and get up early.

The Big Become Bigger: The Dumb Get Dumber

Teacher Guide

I.

Have each student write a description of their eating habits. Then, have each student describe their typical daily exercise.

Set up one-to-one peer counseling situations where two students evaluate each others' physical fitness habits. Then, have them make recommendations on each others' physical fitness needs. Finally, have each student prepare a new daily schedule that could help them improve both their diet and physical condition.

II.

Have the students discuss America's new interest in dieting; have them discuss the many new food fads that have arisen. Encourage the students to explore possible causes of this manifestation, and have them explore the ways in which the trend is both good and bad.

III.

Discuss the role of self-discipline and self-control in successful physical fitness programs.

Have the students compose a list of diet do's and don'ts and exercise do's and don'ts.

On each list, have the students check both the do's and the don'ts that they currently practice. Then, have the students evaluate their present habits and their future diet and exercise needs.

IV.

Refer to lessons in the Community Resources booklet and the Occupational Knowledge booklet on recreation and leisure activities.

V.

Refer to Health and Consumer Economics lessons on nutrition, dieting, and buying habits.

The Big Become Bigger: The Dumb Get Dumber

Big Bertha and Fat Freddy came to a decision. They were going to start exercising and lose some weight ... tomorrow. It seemed like the only answer left. She had tried the vegetable diet, high protein diet, water diet, and grapefruit diet. He had tried the cellulite diet, fruit diet, starvation diet, and sugarless diet. They had both tried diet pills. Big Bertha and Fat Freddy were running out of new ideas to try.

The next day each of them put on their lime green sweatsuits and flashy yellow sneakers. By 8:00 a.m. they had bought bicycles and were on their way. They started riding fast. They ended riding slow. They rode and they rode and they rode, three miles in all. Finally, they had to call their neighbors for a ride back home. They just couldn't go another inch.

When they got home, they started eating. After all of that exercise, they figured that they had earned a little treat. Bertha had five banana splits. Freddy had two apple pies. After that, they felt much better. Until the next morning that is ...

The next day, Big Bertha and Fat Freddy were even bigger and heavier than before. Somehow, even after all of that exercise, they had still gained weight. It just didn't seem fair to them. To work so hard, feel so sore, and still gain so much just didn't seem right.

After that day, Big Bertha and Fat Freddy refused to exercise again (except to walk to the refrigerator that is). Just like all of the other diet plans, exercising didn't work!!

... And the Wise Lose Weight

Fred and Bertha could have lost weight if they had used a wiser plan of dieting and exercise. Today, there are thousands of new diet plans being talked about on the radio, on television, and in the newspapers and magazines. Most of the new diet plans are not that good. Some of them can even harm your health. The best way to find a proper diet plan is to go to your doctor and have your doctor select the one that would be best for you. Almost all healthy diets will suggest that you eat three *balanced meals* a day. They will also tell you what you can have at those meals and how many *calories* you can eat. A doctor-suggested diet plan, (and some self-control against snacking and over-eating), will help you to lose weight as quickly and as safely as possible.

To get in shape and lose weight, a regular plan of exercise is needed. Don't do what Fred and Bertha did. You should not work too hard during your first days. That can lead to soreness and more serious injuries like pulled muscles and sprained ankles. Start slowly and add a few more minutes of exercise each day. Once you are in better shape, choose a set amount of daily exercise and stick to it. The key to getting and staying in shape is not giving up.

There are many different ways of working-out. Swimming, jogging, and walking are some of the best ways of gaining physical fitness. Organized sports like softball and basketball are also good ways of getting into better condition. Finally, your daily exercise needs can be combined with hobbies and chores. Such things as gardening and home repairs are not only a good way of getting yourself in shape, they are also a good way of getting your house in better condition.

Losing weight and getting in shape are not hard as long as you are patient. If you choose your diet wisely, and exercise regularly, you will get in good shape and stay there. It may seem tough and it may take time, but it will all be worth it in the end.

Balanced meals--Meals that give you all of the vitamins and proteins you need to have; meals that take care of all of your nutritional needs.

Calories--A way of measuring the energy that the body takes from food to use as fuel.

Good fitness is one of the best gifts that you can give to yourself. Too much weight and poor fitness are two major reasons for many American health problems. They can cause heart attacks, sugar problems, and breathing difficulties. By doing something about these problems now, you can be healthier and happier longer.

Questions

1. The fastest and safest type of diet available is:
    - A. A sugar-free diet.
    - B. A diet recommended by a friend that lost weight.
    - C. A doctor prescribed diet.
    - D. A starvation diet.

2. The key to getting in shape and losing weight through exercise is:
    - A. To start exercising slowly, get a routine, and stick with it.
    - B. To get as much exercise as you can bear as often as possible.
    - C. To play organized sports.
    - D. To exercise whenever you feel you are gaining weight.

3. The reason to become more physically fit is:
    - A. You'll feel more mentally alert.
    - B. You'll be able to prevent many kinds of heart disease.
    - C. You'll look and feel better.
    - D. All of the above.

4. Many of the new diet plans are dangerous for all of the following reasons except:
    - A. They can make a person feel run down.
    - B. They can help a person lose weight too quickly and therefore, not safely.
    - C. They do not provide for many nutritional needs.
    - D. They help a person control eating habits wisely.

5. The best way of getting exercise is to:
    - A. Play organized sports.
    - B. Do hard manual labor.
    - C. Choose any kind of physical activity that you will do every day.
    - D. Exercise until you are sore, then wait until you are not sore to get more.

6. The keys to good physical fitness are a healthy diet and plenty of exercise.
    - A. List two important rules for having a healthy diet.
    - B. List two important rules for getting the right amount of exercise.

7. List ten activities that you enjoy doing the most during your leisure hours.
    A. Of these activities, which could supply your daily exercise needs? (Explain)
    B. List three other activities you might like to try that would help satisfy your daily exercise needs.

8. List five mistakes that Fred and Bertha made in trying to lose weight. Explain what they could have done to be successful in achieving their goal.

9. Discuss the role that self-control and self-discipline play in:
    A. Dieting.
    B. Getting exercise to stay in shape or get in shape.
    C. Becoming physically fit overall.

FOOD SHOPPING

Here I am in the supermarket again. It is so familiar to me now, but things didn't turn out so well the first time I shopped for groceries for my family. I had just gotten married and moved out of my parents' home and into my new home.

My husband had a good job and we were feeling quite proud of ourselves. My mother offered to do the grocery shopping with me, but I refused. After all, I was a married woman and quite capable of shopping for my own family!

I walked to the market and grabbed a shopping cart. I began walking down the aisles putting whatever looked good to me in my cart. This wasn't so hard, I thought, why do people make such a fuss about it.

As I walked by the meat counter I saw some ready made hamburgers so I decided to buy them for dinner. Then I remembered my mother always saying, "Sara, eat your vegetables," so I bought green beans on sale. They were six cans for the regular price of four. I was quite sure that even an "old hand" at shopping couldn't have done better.

As I passed the produce department I picked up a head of cabbage for salad making. I bought a large bag of rice and another bag of beans in the "Spanish" food section.

On my way to the check-out I passed the bakery. I was hungry and everthing looked so good. I grabbed several packages of cakes and cookies and hurried through the rest of the store. I spent more movey than I planned, but figured it was money well-spent.

As I started fixing dinner, I quickly realized I had forgotten a few things. We had nothing to drink.

As the hamburgers were cooking, I started the beans then remembered that they take so long to cook. I also realized I bought cabbage instead of lettuce! Oh, well, no harm done, forget the beans and the salad. I opened the green beans and heated them. I didn't really like green beans as much as I liked corn, but they were such a bargain.

Somehow we got through the meal, but it wasn't the feast I imagined. At least we had a large selection of cookies to choose from.

By the end of the week I realized I hadn't done as well as I thought when it came to grocery shopping. I had to return to the store every day to pick up things I had forgotten in order to fix my meals. This cost us a lot of money for gasoline.

My mother was right, I did need a few helpful hints on shopping; so I gave her a call and she came right over.

First of all, she told me never to go to the grocery store when I was hungry, because I would spend more on junk foods.

We made a grocery list and clipped coupons from the newspaper. I learned to buy only what was on my list. Another important thing I learned was to avoid convenience foods, such as prepared dinners. I can buy the ingredients and make my own meals for less money. She told me that long grained rice is a better buy than short grained rice because it swells up bigger to make more food.

Sometimes sales on food aren't really practical, such as buying large quantities of foods that I don't really care for. Buying several loaves of bread is a good idea if a person has a freezer, to keep the bread fresh.

Comparing prices is also an important part of shopping. I had never thought of comparing prices or looking closely at the ingredients on the packages. Sometimes store brands are cheaper than brand names and are packaged at the same factory. Also, manufacturers are required to list ingredients on the label in order according to the weight of each ingredient. For instance, the cereal I bought was mostly sugar according to the information on the package. Now I'm eating cereal which is not sugar coated. I also found that food in the "Spanish" section is often priced higher than the same food in the very next aisle. Rice, oil, and beans are cheaper in the regular section of the store.

All of the things I've learned about shopping are simple, yet have saved me time and money. I hope others can benefit from my experience.

ACTIVITIES

Do you know these words?

aisle
practical
grocery
coupons
green beans
soothe
hungry
dessert
cart
stale

I. Mark T for true, F for false.

____1. Another word for grocery store is supermarket.
____2. The lady in the story thought shopping was hard.
____3. She had steak for her first dinner in her new home.
____4. She lived in a mobile home.
____5. Spinach was the vegetable on sale.
____6. The produce department is the place to buy meat.
____7. She went to the store daily to buy things she had forgotten.
____8. A person should never go grocery shopping while hungry.

FOOD SHOPPING

II. List any other shopping hints that you use when grocery shopping.

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

III. In the following examples which item would be a better buy.

1. Four one-quart bottles of soda pop for $1.00 or a gallon jug for $1.09?

   ____

2. A 16 oa. loaf of bread for 65¢ or a two pound size for 95¢?

   ____

3. Five pounds of potatoes for 59¢ or a two-pound bag of frozen french fries for 39¢?

   ____

4. Round steak for 99¢ a pound or chicken livers at 59¢ a pound?

   ____

5. Five pounds of short grained rice for $2.00 or five pounds of long grained rice for $2.20?

   ____

Comparative Shopping

OBJECTIVE IV: ADVERTISING

(By using ads in newspapers and magazines)

The student will be able to:

1. understand the importance of comparison shopping
2. identify "bait and switch" tactics and other misleading sales tricks used by businesses
3. read and use ads in the newspaper to his/her advantage
4. know the problems and procedures for shopping by mail or through catalogues
5. know places other than stores to do comparison shopping

VOCABULARY:

By the time you finish this consumer unit, students should have a passing familiarity with the following words:

BAIT AND SWITCH: advertising a product at a bargain price, then switching a customer to look at a higher priced item.

BBB: Better Business Bureau

CARRYING CHARGE: interest on money you owe (also called finance charge)

CREDIT: (see section on credit)

GENERIC NAME: the actual name as opposed to the brand name, which is protected by a trademark; i.e. Kleenex is a trade name for a paper tissue; so is Scotch Tape

INSTALLMENT PLAN: a way to pay for merchandise a little at a time

SECONDS, IRREGULARS: clothing that is sold at discount or outlet stores usually having flaws in the fabric or in the way they are sewn

COMPARATIVE SHOPPING

Lesson I - To the Teacher:

In this time of increased costs of living, unemployment, and fixed incomes, students--like everyone else--will need to become familiar with comparative shopping practices.

All too often, educators take for granted the little savings tips which are a part of our lives, but unknown to the adult lacking basic skills. The people who fall into this category are constantly taken advantage of; therefore, the comparative shopping information which follows should be brought to every student's attention. As each individual student and situation is different, the adaptability of this material will have to rest with the individual teacher or aide.

The relevance of comparative shopping goes without question; the degree to which it is performed lies with the student.

Step 1 - SHOPPING AT HOME:

People generally like to know whether they are getting the most goods and services possible for their money. One way to insure this is to shop around. This does not necessarily mean that individuals must go from store to store throughout the city; it simply means that it pays to compare before buying. Students can "shop around" without leaving home by using the telephone, and gaining information through various sources of advertising.

Below are some ideas which can be used in teaching about comparative shopping:

1. Bring newspapers and magazines to class and point out the advertising to the students--compare prices.

2. Read the yellow pages with the students; look up specific items.

3. Suggest that the students ask other students or friends about an item to be purchased; if they liked the brand they bought; and if they feel they got their money's worth.

4. Have the students examine local catalogs as catalog prices are often lower than those in a store. Certain items are listed in Consumers Guide. Help them fill out the order forms in the catalog for certain items they wish to purchase and help them to figure out the total bill.

5. Instruct the students to cut out ads about items they are interested in purchasing. If it is a large item which would require some research, the students may wish to put all the information in a file. This information will help them in making an intelligent decision.

6. The students should now be ready to begin shopping around--they should go to several stores. Where are the best prices? Do they have good service? Is the product good? Have the students heard anything against this store? Have them check with the Better Business Bureau.

7. Advise the students to check all the models (example: a T. V. set), and compare quality and price.

8. The students should ask for company bulletins. They should read labels and judge workmanship. Items must be labeled, and will usually offer information concerning the article (especially clothing).

9. Suggest the students ask about warranties and guarantees, and read them carefully. They should be kept in a safe place.

10. Suggest that the students ask questions about the product. The sales clerks will probably be able to answer most questions.

11. Encourage the students to understand the correct use of credit. (See the lesson on Understanding and Using Credit)

Included with this unit are some examples of magazine advertisements. It is suggested that the teacher have students bring in their own examples for discussion purposes.

LESSON I

Major appliances like refrigerators, color TV sets, or stoves cost a lot of money. How can you make sure that you will get the best value in appliances--appliances which will work well and last a long time.

If you are not sure of how to go about getting a good buy, try reading the Consumer Reports Buying Guide. Most newsstands and local libraries have a copy.

The Consumer Reports Guide has information on most appliances. It rates the different brands and tells you how well they are made. It also lists the features of these appliances and the retail price. You will be surprised to learn how often appliances that are rated the best do not cost the most.

TREASURE HUNT

Newlyweds Sue and Larry Leggett rented an old house which had a very old-fashioned gas stove. Larry wanted to rush out and buy a new one. Although Sue agreed that if they bought a free-standing stove they could take it with them if they moved, she wanted to shop around first. Sue felt that a stove would be one of the largest investments that they would make for quite a while. That's why she wanted to be sure that the one they bought would be worth the money they paid. Finally, Larry had to agree with her reasoning.

The first thing the Leggetts did was study the Consumer Reports Buying Guide so that they could compare the quality, features, and prices of different kinds of stoves. From this, they were able to find out that gas stoves cost a little more to buy, but were cheaper to operate. Yet, with gas supplies running low all across the country, the Leggetts thought the price of gas could go up faster than electricity. This made them decide to try to get an electric stove.

Now that their basic decisions had been made, the Leggetts felt that they were ready to shop around.

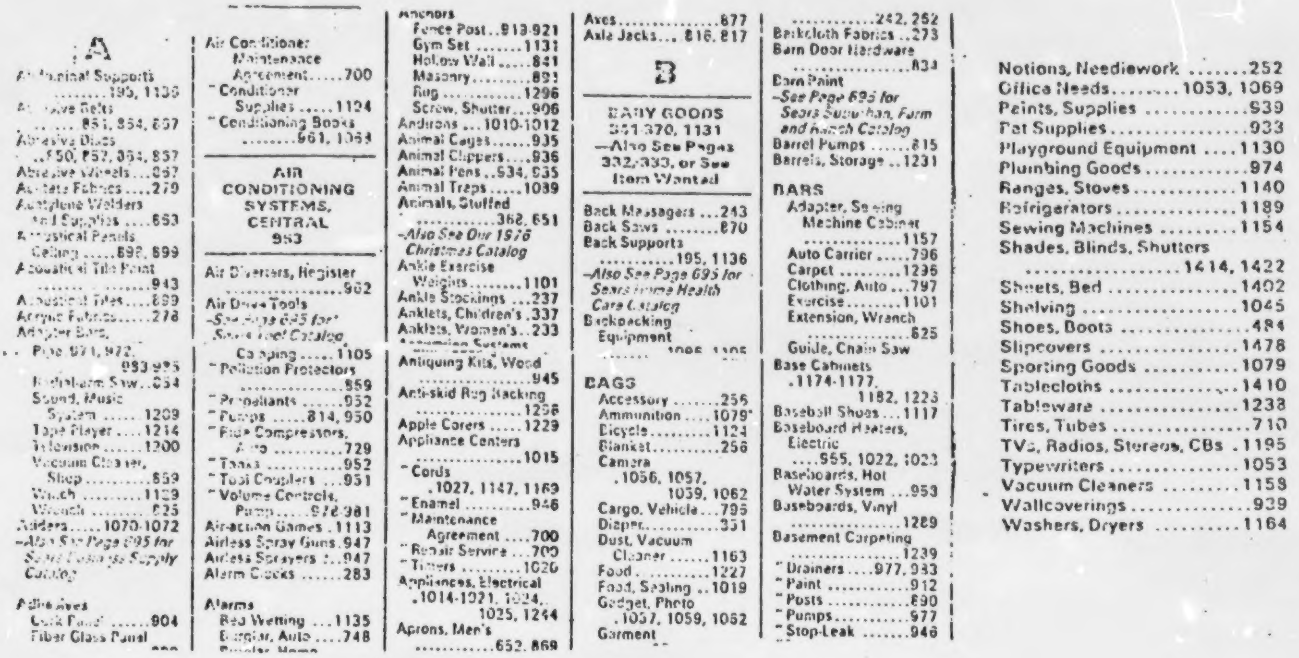
****

Sue and Larry began checking different stores to find the best possible buy on a free-standing electric stove. They knew that the best way to shop was to compare the quality and prices of the stoves sold in many different stores.

Therefore, to save a lot of running around, Sue and Larry decided to check the mail order catalog of many of the larger department stores like Sears and Roebuck and J. C. Penney. That way, they could shop at many different stores without ever leaving the comfort of their living room.

To use the mail order catalog to find a stove, the Leggetts checked its index. The index listed all items sold by the store both by their general heading (appliances) and by their specific heading (stoves). All headings were in alphabetical order. Each item had a catalog number. No two items had the same one. This was done to make ordering easier.

By referring to the pages in the index for stoves and appliances, the Leggetts were able to learn about the differnet kinds that the store sold. They were also able to find out the price and mailing weight had to be listed because all goods in the catalog had to be shipped. This meant that the more items weighed, the more it would cost to ship them. Customers pay shipping costs.



A
Abdominal Supports 195, 1136
Abrasive Belts 851, 854, 857
Abrasive Discs ..850, 852, 854, 857
Abrasive Wheels ...857
Acetate Fabrics 279
Acetylene Welders and Supplies 853
Acoustical Panels Ceiling 898, 899
Acoustical Tile Paint 943
Acoustical Tiles 899
Acrylic Fabrics 278
Adapter Bars,
Pipe 971, 972, 993-995
Radial-arm Saw ..854
Sound, Music System 1209
Tape Player 1214
Television 1200
Vacuum Cleaner, Shop 859
Winch 1129
Wrench 825
Adders 1070-1072
–Also See Page 695 for Sears [illegible] Supply Catalog

Adhesives
Cork Panel 904
Fiber Glass Panel

Air Conditioner Maintenance Agreement.....700
" Conditioner Supplies 1124
" Conditioning Books 961, 1063

AIR CONDITIONING SYSTEMS, CENTRAL 953

Air Diverters, Register 962
Air Drive Tools
–See Page 695 for Sears Tool Catalog
Camping 1105
" Pollution Protectors 859
" Propellants 952
" Pumps 814, 950
" Ride Compressors, Auto 729
" Tanks 952
" Tool Couplers ...951
" Volume Controls, Pump......978-981
Air-action Games .1113
Airless Spray Guns .947
Airless Sprayers ...947
Alarm Clocks 283

Alarms
Bed Wetting ...1135
Burglar, Auto 748
Burglar, Home

Anchors
Fence Post ..913-921
Gym Set 1131
Hollow Wall 841
Masonry.........893
Rug 1296
Screw, Shutter...906
Andirons ...1010-1012
Animal Cages......935
Animal Clippers....936
Animal Pens ..934, 935
Animal Traps......1039
Animals, Stuffed 362, 651
–Also See Our 1976 Christmas Catalog
Ankle Exercise Weights........1101
Ankle Stockings ...237
Anklets, Children's .337
Anklets, Women's ..233
Answering Systems
Antiquing Kits, Wood 945
Anti-skid Rug Backing 1298
Apple Corers 1229
Appliance Centers 1015
" Cords .1027, 1147, 1169
" Enamel 946
" Maintenance Agreement 700
" Repair Service ...700
" Timers 1020
Appliances, Electrical .1014-1021, 1024, 1025, 1244
Aprons, Men's 652, 869

Axes...............877
Axle Jacks.... 816, 817

B

BABY GOODS
331-370, 1131
—Also See Pages 332-333, or See Item Wanted

Back Massagers ...243
Back Saws 870
Back Supports 195, 1136
–Also See Page 695 for Sears Home Health Care Catalog
Backpacking Equipment 1066, 1106

BAGS
Accessory 256
Ammunition 1079
Bicycle..........1124
Blanket...........256
Camera .1056, 1057, 1059, 1062
Cargo, Vehicle...795
Diaper...........351
Dust, Vacuum Cleaner 1163
Food 1227
Food, Sealing ..1019
Gadget, Photo .1057, 1059, 1062
Garment

............242, 252
Backcloth Fabrics ..273
Barn Door Hardware 834
Barn Paint
–See Page 695 for Sears Suburban, Farm and Ranch Catalog
Barrel Pumps 815
Barrels, Storage ..1231

BARS
Adapter, Sewing Machine Cabinet 1157
Auto Carrier 796
Carpet 1296
Clothing, Auto ...797
Exercise........1101
Extension, Wrench 825
Guide, Chain Saw
Base Cabinets .1174-1177, 1182, 1223
Baseball Shoes ...1117
Baseboard Heaters, Electric 955, 1022, 1023
Baseboards, Hot Water System ...953
Baseboards, Vinyl 1289
Basement Carpeting 1239
" Drainers 977, 983
" Paint 912
" Posts 890
" Pumps...........977
" Stop-Leak 946

Notions, Needlework 252
Office Needs.........1053, 1069
Paints, Supplies 939
Pet Supplies................933
Playground Equipment 1130
Plumbing Goods 974
Ranges, Stoves 1140
Refrigerators 1189
Sewing Machines 1154
Shades, Blinds, Shutters 1414, 1422
Sheets, Bed 1402
Shelving 1045
Shoes, Boots 484
Slipcovers 1478
Sporting Goods 1079
Tablecloths 1410
Tableware 1238
Tires, Tubes 710
TVs, Radios, Stereos, CBs .1195
Typewriters 1053
Vacuum Cleaners 1158
Wallcoverings 939
Washers, Dryers 1164

* * * * * * * * * * *

The Leggetts' study of the Consumer Reports Guide and all of their comparison shopping finally paid off. They decided to buy a standard model free-standing electric stove with few extra features.

The stove came with a U.L. safety seal. This seal meant that the appliance and cord were safe to use. The stove also came with a guarantee that clearly stated all problems that the warranty would cover. The Leggetts were satisfied with the warranty, but they made sure that they had a written copy of it.

The Leggetts knew that they had gone about the task of buying an appliance in the right way. They had compared the quality and prices of many different brands in different stores.

AIDS AVAILABLE TO THE CONSUMER:

It is important to gather as much information as possible aout a product before you buy it. In addition to Consumers Report Buying Guide, Product information can be found in the following sources:

1. Labels and tips on products.
2. Other buyers guides, such as Motor Trend which help you compare one brand with another.
3. Magazines, such as Consumers' Digest, Consumer Reports, and Changing Times also publish information about product performance.
4. Business firms print pamphlets and leaflets that give suggestions and information.
5. Federal, state, and local governments issue bulletins and pamphlets which usually discuss buying in general rather than many specific products.

6

LESSON II

Teacher guide

Suggested Activities

Use this lesson as a starting point to discuss:

1. How to interpret ads.

2. Let the students interpret some of the ads they have on television.

3. Let students discriminate between illegal and permissible means of advertising. (Use clippings from newspapers and magazines for this activity.)

4. Let the students relate their own experiences about how they use the ads from different sources.

MISREPRESENTATIVE ADVERTISING:

Discussion groups are one of the best ways to explore and expose misrepresentative advertising.

Misrepresentative advertising can be anything from TV commercials dealing with vegetable slicers that are made to look miraculous; popular hit records that are not performed by the original artists; to magazine advertisements dealing with diet pills and cigarettes that are like springtime in the country.

It is generally a fact that people don't just look at the product, but make associations with the way it is advertised.

To initiate discussions, try asking the students if they had ever gone to a theatre expecting to see a fabulous movie, based on fantastic, appealing previews or advertising; only to leave the theatre disappointed and with the feeling that they had wasted money. Or discuss the tire that is advertised in the paper for a very low amount of money; however upon arrival at the store, the person finds this tire is a blackwall for a 13" wheel and the price does not include sales tax, federal excise tax, mounting, balancing, or the fact that you must have a trade-in.

This type of advertising cannot be avoided; the student is a captive audience susceptible to TV and magazine commercials coming into the home, as well as billboards along the highway.

You can suggest the following points as precautions for all buying:

1. Check and know the price range of the purchase you intend to make.

2. Name brands usually stand more to lose if falsely advertised.

3. Ask the opinion of someone who has already purchased this article or product.

4. Read the advertisement carefully.

5. Ask if you can try out the product, or see a demonstration.

6. Be sure the store will stand behind the product after you have made the purchase.

It would be wise for the ABE teacher to make the students aware of consumer guide books and magazines; these can usually be found in the public library.

SALES TACTICS

Beware of:

health ads for products and drugs that compare them to other unnamed products or drugs.

Beware of:

ads for health products that claim an unknown, but "large" number of doctors recommend them.

Beware of:

ads that play on your emotions. Some ads try to make you identify their product with a rural life or glamorous people. Often, the product has nothing to do with what it is identified with.

Beware of:

ads showing "good old plain people" praising or selling a product. These people are paid and they are often actors or actresses. Ads do this to make their pitch more believable.

Beware of:

the bandwagon effect. Ads that claim that everyone is using a product want you to feel left out or strange if you don't use it, too.

Beware of:

ads that use sports heroes or movie stars. These people are paid to praise a product.

REMEMBER:

ALL SALES TRICKS AND TACTICS ARE LEGAL UNLESS THEY ARE AN OUTRIGHT LIE. EVEN SO, THESE TACTICS CAN BE MISLEADING.

THE "OLD BAIT AND SWITCH"

A newly-married couple, the Riveras, were looking for a washing machine. One night, while looking through the paper, they came upon an ad for a washer that seemed to be a good bargain at a very low price.

When the Riveras went to the store to check on the ad they had seen, they were disappointed. The salesperson told them that the last washer on sale had been sold only ten minutes before; nevertheless, the salesperson did claim to have several other kinds of washers available. These others were higher priced, but they were also supposed to be washers of a much better quality than the one advertised. The Riveras figured they could at least have a look at the others.

Once the Riveras agreed to give the salesperson some of their time, the salesperson began using pressure tactics on them. Fortunately, they were not easily swayed by the salesperson. They refused to agree on a deal and make a deposit on any of the store's higher priced washers until comparing them with those of other stores. When the Riveras did shop around, they found that almost all the other stores offered similar washers at better prices.

After a while, the Riveras did find a washer that they liked. Yet the one they finally bought was not one they had seen in an ad, it was one they found while shopping aound and comparing prices.

The Riveras had been victims of a "bait and switch" sales tactic.

****

When a store uses a "bait and switch," the store advertises several items at a low sale price to "bait" buyers into entering a store. Once in the store, the salesperson tries to "switch" the buyer's interest from the sales item to an item of a higher price. To "switch" a customer's interest, a salesperson often uses one of these lines:

--"The item on sale is sold out."
--"The item on sale is of a very poor quality."
--"The item on sale has no guarantee."
--"The company that made the item on sale has gone out of business. It will not be possible to get parts to fix that item if it breaks down."

If you go to a store and find that you have been "baited," then find that you are being "switched," watch out! Quite possibly the store may have indeed run out of the advertised product, but don't be pressured into buying something more expensive. Go to other stores and compare the price and quality of the item that you want.

Other Tactics (To Beware Of)

"Wholesale": Any person claiming to charge wholesale prices to individual people must be kidding.

"Everything on Sale" does not always mean that everything will be a good bargain.

"Going Out Of Business Sale": This is a pitch often used by businesses that will soon re-open with a "Grand Opening Sale". Sometimes they re-open under a different name. Beware of sales of this type.

"Factory Outlet Sale": This is only genuine if a company makes the product that it sells.

Do not be misled by sales pitches. Also, if a sales-person starts to pressure you, don't buy the product that day.

LESSON II

Every year lots of people buy things by mail. They receive a catalogue, pamphlet or other kinds of advertisements from a company. After selecting the merchandise they want, they fill out the order form and send it in, along with a check. It's an easy and a convenient way to shop.

Most mail order companies are legitimate and honest, but some aren't.

Sometimes people have problems with these companies because they forget to put their names and addresses on their orders. Some people write too soon to complain. You should wait 4 to 6 weeks for your order to be delivered before you complain to the company. If the company runs out of a particular item and has to wait for more, it might take even longer then 6 weeks for you to get it.

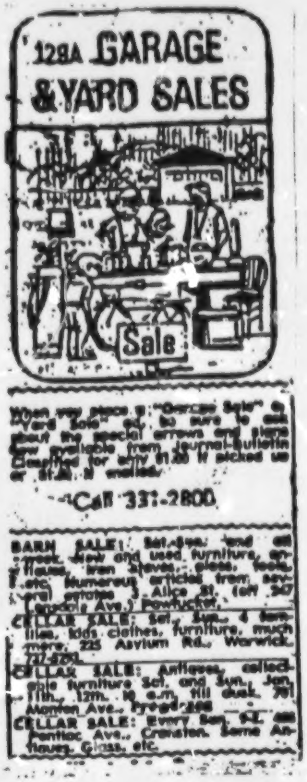
BE CAUTIOUS WHENEVER YOU ORDER ANYTHING.

1. When a company's advertising promises something of their product that doesn't sound possible--don't buy it.
2. Read the catalogs carefully. Always keep the catalog so that when your order arrives, you can see if it's what the ad said it would be.
3. If you're not sure about a company--call the Better Business Bureau (BBB) or the Consumer Protection Bureau, They are listed in your phone book.
4. Always find out before you order something if you can get your money back if you don't like it.

QUESTIONS:

1. How long should you generally expect to wait for something you ordered to arrive?
2. Should you buy a tree from a company that says the tree will grown 10 feet in one week?
3. Why should you keep the catalog?
4. Who can you call if you have questions?

When you have a lot of things that you don't want you can have a garage or yard sale, depending on the weather.


128A GARAGE & YARD SALES
Sale

[illegible]

Call 33[illegible]-2800

BARN SALE: [illegible]

CELLAR SALE: Sat., Sun., 4 families, kids clothes, furniture, much more, 225 Asylum Rd., Warwick. [illegible]

CELLAR SALE: Antiques, collectible furniture Sat. and Sun. [illegible] till dusk. [illegible]

CELLAR SALE: Every Sun. [illegible] Ave., Cranston. Some Antiques, Glass, etc.

THINGS TO REMEMBER WHEN ORDERING BY MAIL:

-----Don't order anything by mail from a firm whose only address is a post office box number. There should be a city and street address. If you have any doubts. Check it out with the BBB or local Chamber of Commerce before you send the money.

-----Check the ad to see when the offer expires.

-----Never send cash through the mail. Always send a check or money order and be sure to include the cost of shipping and handling.

-----Be sure to clearly write your name and address.

-----If you're ordering something as a gift, you need to indicate the address of the person to whom you want it sent.

-----Keep a record of your order, including the address of the company and the date you placed the order. Also, keep your cancelled check or money order number that you used to pay for the order.

-----When your order arrives, check it immediately to make sure it is what you wanted and that it is in good condition. Write the company right away if it isn't.

PROBLEMS:

1. Select an item advertised for sale in the back of the magazine.
   --What should you write down if you intend to purchase it?

   --Fill in your own record.

2. Pretend that after 8 weeks you have not received the item. Write a letter to the company, providing the following information:
   --the date you mailed the order
   --the check number.

3. Pretend that you receive the item but it is not the model or type you ordered. Write a letter to the company.

POST-TEST

1. Shopping by mail is...
   a. difficult b. dangerous c. convenient

2. You should wait ____ weeks before you complain.
   a. 4-6 b. 2-3 c. 8-12

3. If you get something in the mail that you didn't order...
   a. return it b. keep it c. pay for it

4. When you order something by mail, you should be...
   a. fast b. happy c. cautious

5. Check the ad to see when the offer...
   a. is located b. expires c. is possilbe

6. Only buy things that are...
   a. expensive b. promised c. guaranteed

7. Keep a record of the name of the company you ordered from, its address, and...
   a. the date you arderes b. the company's president
   c. your bank

USING THE NEWSPAPER

To the teacher:

Have each student bring in a newspaper before you begin the following lesson:

1. Have each student decide on an item they want to buy and have them "shop" the ads for it.

2. Find two different food ads and compare prices for:

Chicken __________ lb.   Chicken __________ lb.

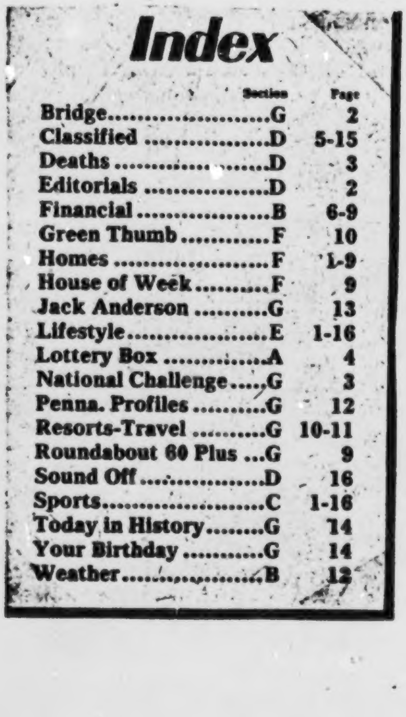
Eggs (large) __________ lb.   Eggs (large) __________ lb.

Ketchup __________ 36 oz.   Ketchup __________ 36 oz.

Lettuce __________ head   Lettuce __________ head

A newspaper is a good place to buy, sell or rent cars, houses and many other things. The classified section is the part of the paper that contains items that people have for sale or want to buy. It also has many other uses: legal notices, Lost and found ads, job ads, pets, and other services.

Look at the Index of your paper. The Index is found usually on the first or second page. It looks something like this:

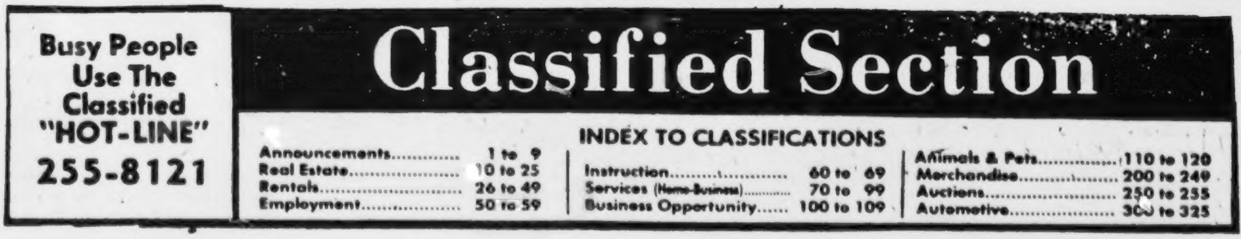


Index

	Section	Page
Bridge	G	2
Classified	D	5-15
Deaths	D	3
Editorials	D	2
Financial	B	6-9
Green Thumb	F	10
Homes	F	1-9
House of Week	F	9
Jack Anderson	G	13
Lifestyle	E	1-16
Lottery Box	A	4
National Challenge	G	3
Penna. Profiles	G	12
Resorts-Travel	G	10-11
Roundabout 60 Plus	G	9
Sound Off	D	16
Sports	C	1-16
Today in History	G	14
Your Birthday	G	14
Weather	B	12

Where can you find the Classified Section in your newspaper? It's on page ____.

It should look something like this:



Busy People Use The Classified "HOT-LINE"
255-8121

Classified Section

INDEX TO CLASSIFICATIONS

Announcements	1 to 9			Animals & Pets	110 to 120
Real Estate	10 to 25	Instruction	60 to 69	Merchandise	200 to 249
Rentals	26 to 49	Services (Home-Business)	70 to 99	Auctions	250 to 255
Employment	50 to 59	Business Opportunity	100 to 109	Automotive	300 to 325

Find the "Lost and Found" ads.

---How many dogs are lost?_____

---How many cats are lost?_____

---How many animals have been found?_____

Look at the Pet ads:

---Are there any animals being given away?_____

Now find the car ads.

---How many Volkswagens are for sale?_____

---What is one price of the most expensive Volkswagen?_____

---What year is the least expensive Chevrolet?_____

Look at the "Unfurnished Apartment" ads.

---Is there a two bedroom apartment listed for less than $200 per month?_____

---Is there an apartment located on the ground floor with a yard?_____

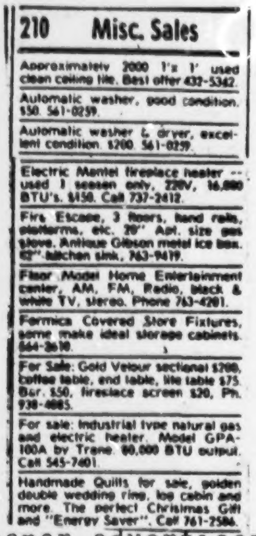
---How many apartments will not take pets?_____

---How many apartments will not take children?_____

Look under Garage or Yard Sales.

---How many garage sales are being held this coming weekend?_____

If your paper is a large city edition, different items may be listed under separate categories: appliances, furniture, musical instruments, etc. If it is a small paper, often items for sale will be grouped together as illustrated below. This means you will have to read through many ads to find something you really are interested in; however, it might be worth the trouble. Sometimes when people are moving far away they do not want to pay to have things moved, so they sell good merchandise at reasonable prices. Before you commit yourself to buying something, however, be sure to look it over carefully, and make sure it works.



210 Misc. Sales

Approximately 2000 1's 1' used clean ceiling tile. Best offer 432-5342.

Automatic washer, good condition. $50. 561-0259.

Automatic washer & dryer, excellent condition. $200. 561-0259.

Electric Mantel fireplace heater -- used 1 season only, 220V, 16,000 BTU's. $150. Call 737-2412.

Fire Escape, 3 floors, hand rails, platforms, etc. 20" Apt. size gas stove. Antique Gibson metal ice box. 42" kitchen sink, 763-9419.

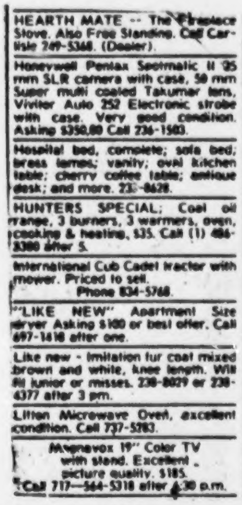
Floor Model Home Entertainment center, AM, FM, Radio, black & white TV, stereo. Phone 763-4201.

Formica Covered Store Fixtures, some make ideal storage cabinets. 564-2610.

For Sale: Gold Velour sectional $200, coffee table, end table, tile table $75. Bar. $50, fireplace screen $20, Ph. 938-4885.

For sale: Industrial type natural gas and electric heater. Model GPA-100A by Trane. 80,000 BTU output. Call 545-7401.

Handmade Quilts for sale, golden double wedding ring, log cabin and more. The perfect Christmas Gift and "Energy Saver". Call 761-2586.



HEARTH MATE -- The Fireplace Stove. Also Free Standing. Call Carlisle 249-5368. (Dealer).

Honeywell Pentax Spotmatic II 35 mm SLR camera with case, 50 mm Super multi coated Takumar lens, Vivitar Auto 252 Electronic strobe with case. Very good condition. Asking $350.00 Call 236-1503.

Hospital bed, complete; sofa bed; brass lamps; vanity; oval kitchen table; cherry coffee table; antique desk; and more. 23[illegible]-8628.

HUNTERS SPECIAL; Coal oil range, 3 burners, 3 warmers, oven, cooking & heating, $35. Call (1) 486-3380 after 5.

International Cub Cadet tractor with mower. Priced to sell.
Phone 834-5768.

"LIKE NEW" Apartment Size dryer Asking $100 or best offer. Call 697-1618 after one.

Like new - Imitation fur coat mixed brown and white, knee length. Will fit junior or misses. 238-8029 or 238-4377 after 3 pm.

Litton Microwave Oven, excellent condition. Call 737-5283.

Magnavox 19" Color TV
with stand. Excellent
picture quality. $185.
Call 717—564-5318 after 4:30 p.m.

Newspaper advertisements are very useful. They tell you when a store is having a sale and how much things cost. You can compare ads from several stores to find out which price is the lowest. People who read newspaper ads everyday can save a lot of money.

USED FURNITURE STORES, SALVATION ARMY, FLEA MARKETS, GARAGE SALES

Not everyone has the money to buy new furniture and appliances. And people don't like going into debt to buy things they need. If you don't mind having things that other people used before, you can save money when you buy furniture and appliances.

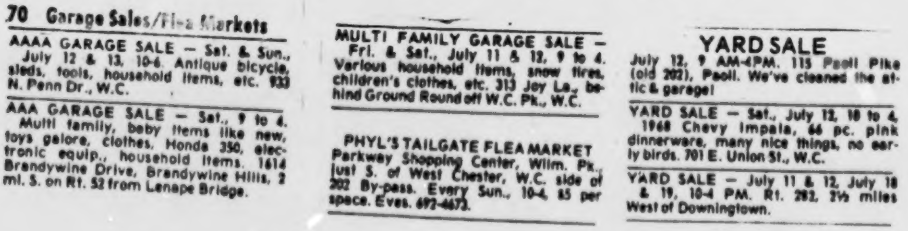
The Salvation Army has many things that people donate. For example: furniture, clothes and appliances. They sell these things at a reduced rate. If the items are in bad condition, they recondition and clean them.

Another place you can buy used furniture and appliances is at a flea market. You can find them advertised in the classified ads section of the newspaper.

People who want to sell things, set up booths. They pay a small fee to the owner of the land as rental for the space they use.

At a fleamarket you can buy all kinds of used things. Some dealers sell new things. Often you can buy valuable antiques.

Here is a section of the classified ads. It advertises flea markets.



70 Garage Sales/Flea Markets

AAAA GARAGE SALE — Sat. & Sun., July 12 & 13, 10-6. Antique bicycle, sleds, tools, household items, etc. 933 N. Penn Dr., W.C.

AAA GARAGE SALE — Sat., 9 to 4. Multi family, baby items like new, toys galore, clothes, Honda 350, electronic equip., household items. 1614 Brandywine Drive, Brandywine Hills, 2 mi. S. on Rt. 52 from Lenape Bridge.

MULTI FAMILY GARAGE SALE — Fri. & Sat., July 11 & 12, 9 to 4. Various household items, snow tires, children's clothes, etc. 313 Joy La., behind Ground Round off W.C. Pk., W.C.

PHYL'S TAILGATE FLEA MARKET
Parkway Shopping Center, Wilm. Pk., just S. of West Chester, W.C. side of 202 By-pass. Every Sun., 10-4, $5 per space. Eves. 692-4673.

YARD SALE
July 12, 9 AM-4PM. 115 Paoli Pike (old 202), Paoli. We've cleaned the attic & garage!

YARD SALE — Sat., July 12, 10 to 4, 1968 Chevy Impala, 66 pc. pink dinnerware, many nice things, no early birds. 701 E. Union St., W.C.

YARD SALE — July 11 & 12, July 18 & 19, 10-4 PM. Rt. 282, 2½ miles West of Downingtown.

1. Where is the first one located?
2. During what hours is the second one operating?
3. Are these outdoor flea markets?
4. When is the flea market open?
5. In what state and city is the second one?

Another way you can buy furniture inexpensively is to buy it used from a store. If you look in the Yellow Pages of the telephone directory under "Furniture--Used" you'll see a listing of stores that sell used furniture.

This way is a little more expensive than the flea market or the Salvation Army but you can be sure the quality will be better. The furniture will be newer also.

If you need a loan to buy furniture, you can make arrangments at a furniture store. You can't at a flea market or at the Salvation Army.

If you have any problems with the furniture or appliance after you buy it, you can return it. Also you have more of a selection at a used furniture store. Sometimes you can tell the salesman what you need and he'll call you when his store gets one.

Stores usually deliver the furniture. That's an advantage when you think about carrying a big stove up to a third floor apartment.

Socorro . . . Tengo hambre

Estimada Juana Panza,

Tengo un problema. Vivimos cerca de una carretera grande que tiene muchas tindas de comida como Burger King y McDonald's. ¡Mi mujer compra la comida en estas tiendas todas las noches! Le digo siempre que esa comida es basura, chatarra, pero me dice que gasta menos tiempo y no tiene que cocinar. ¿Quién tiene razón?

Alonso Quijano

Estimado Alonso,

Mucha gente tiene el mismo problema, especialmente la gente que viaja mucho. Comen la comida que tiene mucha grasa y que está servida con prisa. Esta comida tiene calorías vacías, y no es nutritiva.

Se debe comer más que esto. Debemos comer legunbres, y no debemos beber las batidas--no tienen leche ni helado. Tiene únicamente azúcar y aire. Bebidas como la Coca-Cola tienen azúcar y gaseosa y no valen nada cuando pensamos en la nutrición.

Cuando coma en un McDonald's coma despacio, que es mejor para el estómago. También, hay que hacer ejercicios para que se puedan perder las calorías. Comiendo un regimen alimenticio bien equilibrado, es mucho mejor para su salud.

Juana Panza

PREGUNTAS

1. Alonso Quijano quiere comer otra comida además de la comida McDonald's. Tiene razón. ¿Por qué?

2. ¿Qué comida no consiste sólamente en calorías vacías?
   - a. legumbres/verduras
   - b. batidas
   - c. hamburguesas de Burger King

3. La persona que come en un Burger King debe
   - a. comer en McDonald's
   - b. tomar pastillas
   - c. perder paso
   - d. comer otra comida también para equilibrar su regimen alimenticio

Hay mucho más en la comida que el sabor

Juanito no quería comer sus guisantes. Sus padres le regañaron diciendo, "¡Vamos a darte los guisantes todos los días hasta que los coma!" Quizás por esta razón a Juanito no le gustaban los guisantes.

Sus padres sabían que el niño tenía que comer los vegetales para que pudiera tomar los carbohidratos, vitaminas y minerales que necesita su cuerpo para crecer. Juanito es un niño bastante activo y necesita una alimentación nutritiva para que puede tener la energía que requiere su actividad.

Los carbohidratos nos dan esa energía y se consumen durante el día mientras estamos en actividad. Si no se consumen, el cuerpo los conservan y engordamos. Por eso, debemos hacer ejercicios cuando no estamos muy activos. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como el pan, la harina, las papas, los macarrones, los vegetales, las frutas y los dulces.

Juanito todavía no está contento. Los guisantes no le gustan, para él no son sabrosos. Prefiere jugar al fútbol antes que comer guisantes. Su padre le dice que necesita vitaminas para ayudarlo a crecer: "¿Si quieres ser un buen jugador de fútbol como tu padre, tienes que comer guisantes. Las vitaminas te protejen de las enfermedades, y para estar sano, tienes que comer guisantes."

A él todavía no le gustan. Recordó que su maestra le dijo que hay vitaminas en mucha comidas y que no hay un alimento que por sí solo nos pueda dar todas las vitaminas que necesitamos.

Sus padres estuvieron por enfadarse. Le explicaron finalmente sobre los minerales que tienen los guisantes, aunque esto no ayuda al sabor: "Los minerales ayudan a fortalecer a los huesos y los dientes. Los músculos, nervios, células de sangre y el corazón necesitan también de los minerales."

Juanito ahora sabía que se puede obtener minerales de otro alimento. Sabía por sus estudios que se necesita una dieta balanceado de alimentos para estar sano. Se necesita proteínas para la energía y se las puede encontrar en carne, halla en la mantequilla, el queso, los cacahuetes, el aceite, y la mantequilla de maní. Todo esto nos da energía, pero también nos engorda si no se los emplea bien.

Juanito oye que sus compañeros lo llaman. Sus padres estaban todavía regañándole, y cuando miraron para afuera, Juanito puso los guisantes en su bolsillo. Sus padres creyeron que se los comió y lo dejaron salir para jugar fútbol.

LECCION I

NO SE LO QUE DEBO COCINAR PARA LA CENA

La familia Posadas está por comer.

"Ay, no - no quiero comer frijoles, otra vez," dijo Carlitos. "Estoy bien cansado de comer frijoles."

Sin embargo, hoy fue distinto - era martes, y para la cena de cada martes la señora Posadas cocinaba carne con los frijoles. La carne le ayuda a Carlitos a comer los frijoles. Para él, los hace más sabrosos.

¿Debemos comer frijoles todos los días? Aunque los frijoles son muy nutritivos, no podemos comer solamente frijoles. Debemos incluir comida de los cuatro grupos de alimentación. Cada día necesitamos tomar leche y comer frutas, vegetales, carne y pan.

Los grupos incluyen:

Grupo lácteo

mantequilla
huevos
leche
helado

leche desnatada

leche de manteca
crema
yogurt
queso

Frutas y vegetales

manzana
papaya
guineo/banana
melocotón/durazno
melón
piña
uva
fresa
naranja/china
limón
mango
guayaba
coco
cereza
ciruela
pera
lima

frijoles
coliflor
champiñon/hongo
aceituna
lechuga
cebollas
papas
berro
brocól
espárragos
aguacate
remolacha
calabaza
zanahoria
pimientos
garbanzo
espinaca
sandía

Carne y pescado

bistec
huevos
pollo
chuletas
jamón
hígado
cerdo
salchichón
pavo

atún
pulpo
mariscos
salmón
bacalao
calamares
merluza

Pan y harina

trigo
arroz
fideos de huevo
maíz

galleta
panecillo
avenas
pan

Para mantener la salud, hay que comer alimentos nutritivos. Debemos planear lo que comemos, pensando en los cuatros grupos de alimentación.

Plan:

Grupo lácteo:	Cantidad:
niños menores de 9 años	2-3 tazas
niños de 9-12 años	3+ tazas
gente joven de 13-20 años	4+ tazas
adultos	2+ tazas
madres de niños recién nacidos	

Grupo de frutas y vegetales: (una porción=1/2 taza)

2 porciones de vegetales
1 porción de frutas
1 porción de papas

Grupo de carne:

2 porciones o más cada día

Grupo de pan y harina:

1 porción de harina
2-4 pedazos de pan

PREGUNTAS

1. ¿Qué deben comer los Posadas con los frijoles y la carne?
   - a. nada más
   - b. vegetales y frutas
   - c. cerveza
   - d. postre

2. ¿Cuál no pertence al grupo de la leche?
   - a. helado
   - b. china
   - c. queso
   - d. leche con chocolate

3. ¿Cuál no es un vegetal?
   - a. espinaca
   - b. maíz
   - c. hígado
   - d. lechuga

4. ¿Por qué debemos comer una dieta balanceada?
   - a. para guardar dinero
   - b. para que podamos estar sanos
   - c. para no comer frijoles cada día

5. Planea un menú usando comida de los cuarto grupos.

Desayuno Almuerzo Cena

Lección I

Los alimentos están divididos en cuatro grupos principales. Una dieta balanceada de estos cuatro grupos nos a ayuda adquirir diariamente todos nutrientes necesarios para mantenernos saludables.

Grupo lácteo

La leche, el queso, el mantecado, el requesón y el yogurt están en esta sección. Ellos proveen calcio, proteínas y vitamina D. El calcio es esencial para la reparación de los huesos y células en nuestros cuerpos que están hechas de proteínas. La vitamina D es importante para el desarrollo de los huesos. Sin ésta el calcio no se podría asimilar.

Grupo de la carne

Pertenecen a este grupo la carne, el pescado, las aves (pollos), los huevos o el queso con frijoles secos, los guisantes y las nueces como alternativas. Este grupo suple proteína, hierro y algunas de las vitaminas B. Estas son importantes para todas las partes de nuestro cuerpo. Algunos pescados y el hígado proveen la vitamina E, que todas las células necesitan.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué se dividen los alimentos en grupos?
2. ¿Por qué se necesita una dieta balanceada?
3. Nombra cinco alimentos del grupo lácteo.
4. ¿Por qué es importante el calcio?
5. ¿De qué están hechas las células?
6. ¿Qué ayuda en el desarrollo de los huesos?

Ejercicio 1.

Instrucciones: Haga un círculo alrededor de todos los alimentos del grupo lácteo.

jamón
crema
papas fritas
crema agria
queso suizo
tomates
queso crema
guisantes
naranjas

vitamina D
mantecado
vitamina E
yogurt
chuletas de cerdo
calcio
leche sin grasa
vitamina C
arroz

sal
papitas
mayonesa
huevos
pan
proteína
tuna
bistec
fideos

Ejercicio 2.

Instrucciones: Haga un círculo alrededor de todos los alimentos del grupo de la carne.

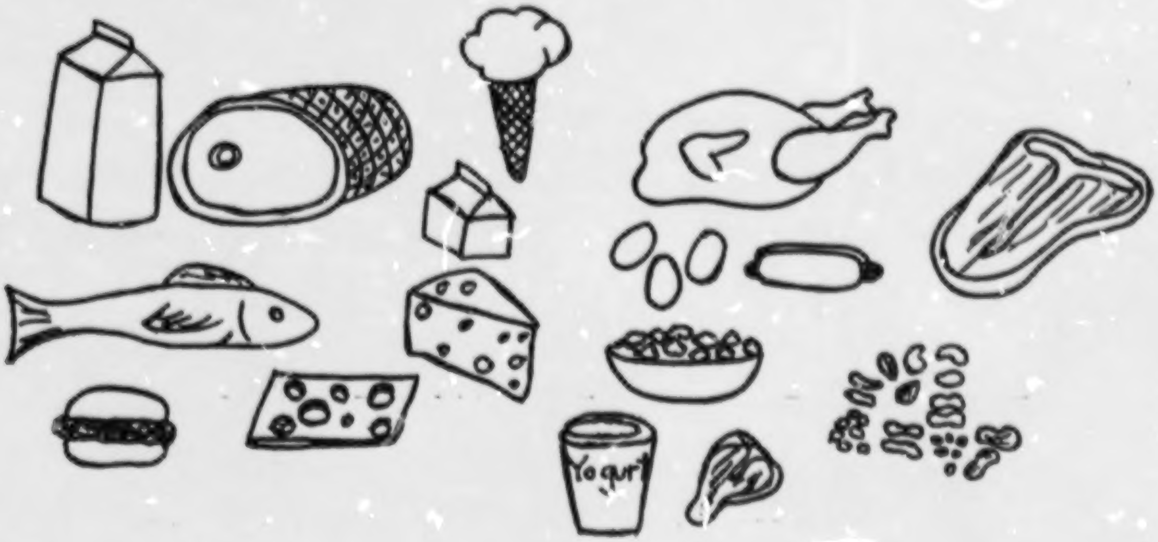
bistec
atún
brocól
pollo
nuez
pescado (sierra)
guisantes secos
manzanas
pavo
hamburguesas

calcio
galletas de soda
zanahorias
pavo
bistec
apio
galletas
riñones
vitamina A
chuletas de cerdo

vitaminas B
maní
carne asada
frijoles
hígado
macarrones
queso
jamón
proteína
huevos

Ejercicio 3.

Instrucciones: Estudie los dibujos y escriba el nombre debajo de cada uno; además escriba el grupo al que pertenecen.



Grupo lácteo

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Grupo de la carne

1.
2.
3.
4.
5.
6.

LECCION II

Vegetales y frutas

Estos proveen las vitaminas A, C, B, y K y muchos minerales. La vitamina C ayuda a prevenir catarros y otras infecciones. Estos alimentos también contienen minerales importantes.

Pan, cereales y harina

Este grupo incluye harina de maíz, macarrones, fideos trigo, arroz y fideos de huevo. Estos comestibles son una buena fuente de carbohidratos, hierro, vitaminas B y proteína. El hierro puede prevenir la anemia y ayuda a producir sangre saludable. Como este grupo contiene carbohidratos, es una buena idea comer menos cantidad cuando se está tratando de perder peso.

Ejercicio 4

Instrucciones: Haga un círculo alrededor de los alimentos del grupo frutas y vegetales.

melón
bistec
jugo de china
brocól
huevos
tostada
fresas
queso
chuletas de cerdo
chocolate
chinas mandarinas
margarina
manzanas
maíz

zanahorias
guisantes
nabos
toronjas
pimientos
leche
espinacas
yogurt
apio
pepinillos
harina de trigo
mostaza
leche

tomates
cebollas
lechuga
macarrones
piña
coliflor
mangos
peras
guineos
avena
rábanos
fresas
hígado
salchichón

Ejercicio 5

Instrucciones: Haga un círculo alrededor de los alimentos del grupo de pan, cereales y harina.

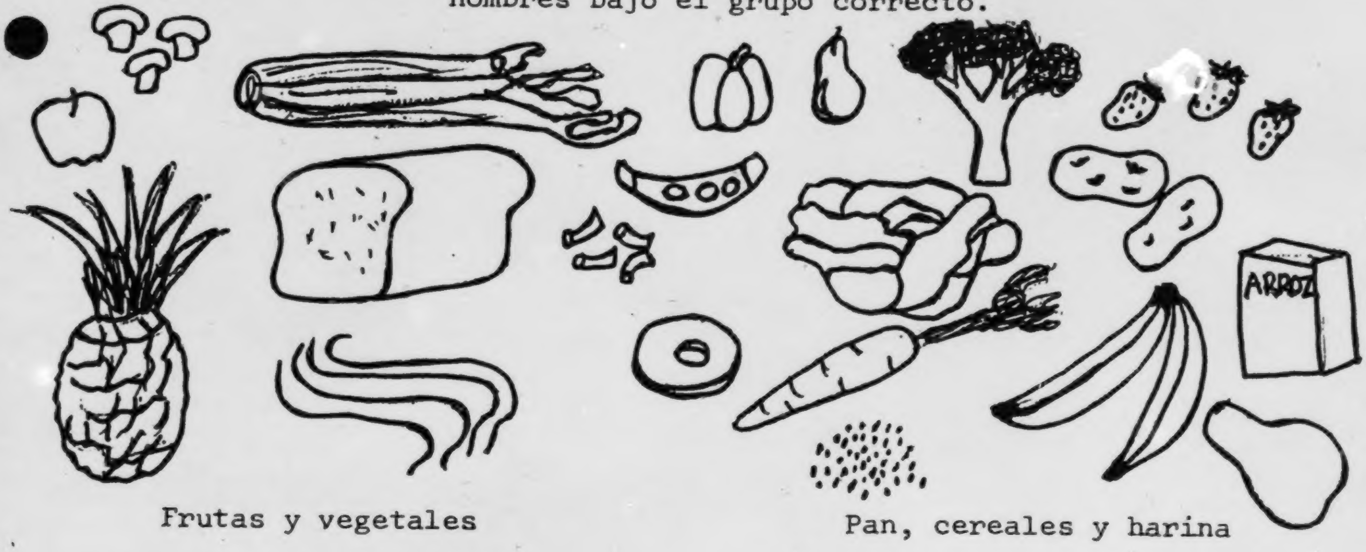
salmón
galletas de soda
pan de centeno
arroz
cebada
lechón asado
harina de avena
molletes
afrecho

macarrones
pan de maíz
pan de trigo
espinzca
huevos
albaricoque
maní
melocotón
tostadas

harina
fideos de huevo
papas
galletas
avena
atún
granola
calabaza
frijoles secos

Ejercicio 6

Instrucciones: Identifique los artículos y escriba sus nombres bajo el grupo correcto.



Frutas y vegetales	Pan, cereales y harina
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Lección II

Del grupo lácteo necesitamos:

3 o más vasos de leche o 3 raciones de queso u otros productos lácteos. Este grupo es especialmente importante para los niños y adolecentes.

Del grupo de la carne necesitamos:

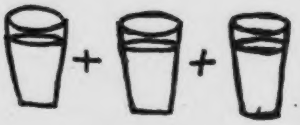
2 o más raciones diarias. Este grupo nos da una energía inagotable.

Del grupo de los vegetales (verduras) y frutas necesitamos:

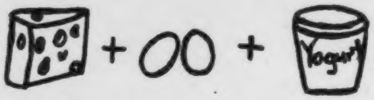
4 o más raciones. Debemos incluir vegetales verdes y amarillos, frutas cítricas como chinas, limones, limas, o toronjas, y tomates.

Del grupo del pan y las harinas necesitamos:

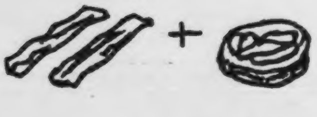
4 o más raciones de alimentos hechos de harina íntegra o enriquecida.



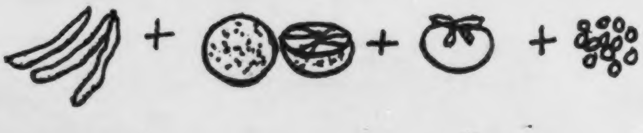
= lo que necesitamos del grupo______________.



= número de raciones que necesitamos diariamente del grupo_________________.



= número de raciones del grupo que necesitamos diariamente.______________.



= número de raciones que necesitamos diariamente del grupo ______________
y ________________________.

Ejercicio 7

Instrucciones: Llene los blancos.

1. Necesitamos __________ o más raciones del grupo lácteo diariamente.

2. El grupo lácteo es especialmente importante para __________ y __________.

3. Puedo tomar __________, o comer __________ y __________ del grupo lácteo.

4. __________ y __________ y __________ son del grupo de las carnes.

5. Necesitamos 2 o __________ raciones __________.

6. Este grupo nos da __________.

7. Del grupo __________ y del grupo vegetal necesitamos__________ o más raciones al día.

8. Debemos incluír vegetales __________ y __________.

9. También necesitamos __________, __________ y __________.

10. Toda persona requiere __________ o más raciones de __________ y __________.

11. Los alimentos de este grupo deben ser __________, __________ o __________.

12. Los alimentos de este grupo son __________, __________, y __________.

Utilize estas palabras:

harina íntegra
adolecentes
yogurt
cada día
pan
frutas cítricas
enriquecida
cereal
oscuro

pescado
3
más
cuatro
amarillo
queso
niños
aves
pastas

leche
carne
proteína
fruta
tomates
harina
energía
harina

Grupo lácteo, vegetales/verduras y frutas

Paco Gonzáles y su mujer Ana se miraron uno al otro con incertidumbre y tristeza. La habitación del hospital estaba muy quieta. Había papeles y listas sobre la mesilla de noche. La ropa de Paco estaba en la maleta. Su mujer había venido para llevar a Paco a casa, para que se recuperara de un ataque al corazón.

El médico, Doctor Martín, y la dietista, Señorita Esperanza, acaban de salir del cuarto.

"Me parece que nunca voy a poder comer los alimentos que me gustan," dijo Paco, mientras miraba las listas que estaban sobre la mesilla.

La Srta. Esperanza le explicó el regimen alimenticio que Paco tenía que seguir por el resto de su vida y no parecía apetitoso. Tampoco le parecía atractivo morir, y Paco y Ana sabían que una dieta nutritiva le ayudaría a vivir una larga vida.

Ana trató de alegrarle: "Puedes aprender lo que tienes que hacer, así vamos a aprender a comer bien y estaremos siempre sanos."

El doctor Martín les dijo que el ataque fue causado por arterias tapadas que traen la sangre al corazón. Las arterias estaban tapadas porque Paco no comía alimentos nutritivos, no hacía ejercicios, y fumaba. El médico le dijo a Paco que tenía que cambiar sus costumbres--no podía fumar, y tenía que hacer ejercicios, caminar mucho todos los días, y comer únicamente comida nutritiva.

La Srta. les dijo que la dieta debía tener muy poco colesterol y muy pocas grasas saturadas. El colesterol es una substancia grasa que está en la sangre y en los músculos. El colesterol está producido por el hígado y se encuentra en las comidas como los huevos y la carne. Las grasas saturadas son grasas duras como la mantequilla y la margarina dura.

Ana tomó los papeles de la mesa y leyó que la comida con colesterol incluy mantequilla, algunos tipos de queso, crema, huevos, salchicha y mariscos. Aprendió que puede se substituir esta comida por otra que no contenga colesterol.

Con colesterol	Sin colesterol
queso	queso que no tiene mucha grasa
margarina dura	margarina ablandado
mantequilla	
leche, crema	leche desnatada
helado	sorbete
carne con grasa	carne sin grasa
hígado	pollo y otras aves de corral
carne de los órganos	
salchichón	

Diálogo

PACO: Hoy me siento cansado y sin energías.

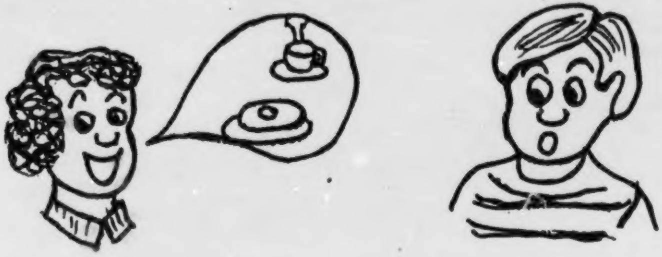
DAVID: ¿No dormiste anoche?

PACO: Sí. Me fuí a la cama a las 10 de la noche y me levanté esta mañana a las 7.

DAVID: ¿Desayunaste?

PACO: Sí. Me tomé una taza de café con una dona.

DAVID: ¡Por eso estás cansado!

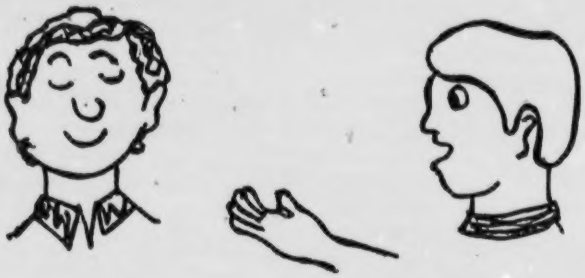


PACO: ¿Que quieres decir? ¡El café te da energías!

DAVID: El café tiene cafeína, y eso afecta tu sistema nervioso. Debes comer un buen desayuno.

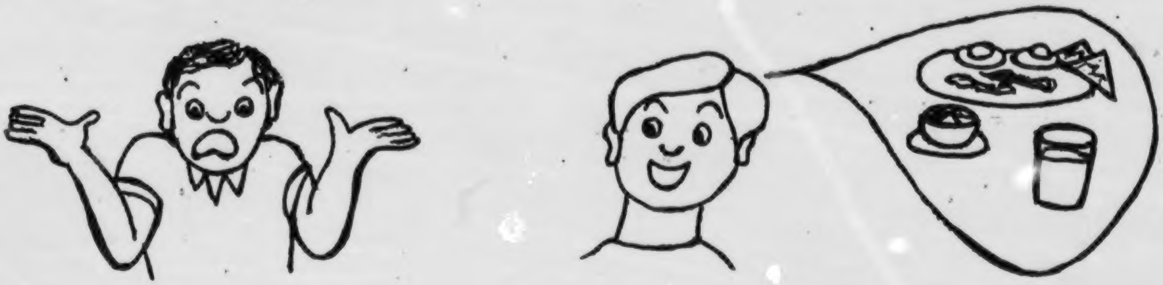
PACO: Muy bien. Quizás mañana me coma dos donas.

DAVID: ¡No! Tú no entiendes. Necesitas proteína en la mañana. Lo importante no es la cantidad de comida sino que clase de comida comes.



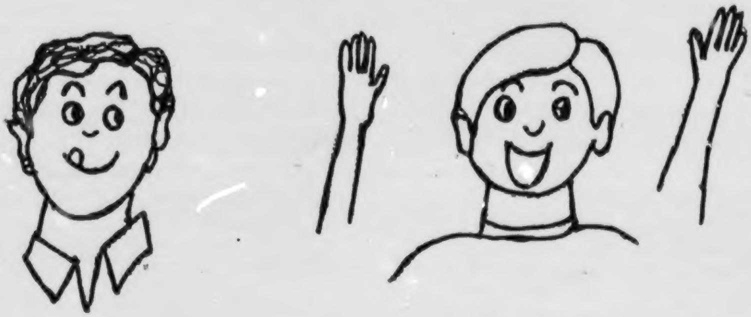
PACO: Bueno, ¡qué debo comer?

DAVID: Puedes comer media toronja, un par de huevos, tocino, tostadas y un vaso de leche.



PACO: ¡Eso suena muy bien!

DAVID: Será muy bueno y te sentirás mejor y con energía todo el día!



PREGUNTAS

1. ¿Qué come David en su desayuno?
2. ¿Es eso un buen desayuno?
3. ¿Es nutritivo el café?
4. ¿De qué grupos son los alimentos que Paco sugirió?
5. ¿Es importante la cantidad de comida que uno come?

Ejercicio 8

Instrucciones: Escriba lo que comió en el desayuno.

Maestro: Esto se puede hacer en parejas. Una persona pregunta y la otra escribe.

Grupo lácteo

____

____

____

____

Grupo de la carne

____

____

____

____

Grupo de vegetales y frutas

____

____

____

____

Grupo de pan y harinas

____

____

____

____

Grupo no-nutritivo

____

____

____

____

____

____

Ejercicio 9

Instrucciones: Estudie estas comidas y decida si son nutritivas y proveen alimentos de cada grupo.

Almuerzo de Susana: Una hamburguesa, una batida de leche, una ensalada, una manzana.

_____balanceada

_____no balanceada

Cena de Tomás: fideos de huevo, pan, una gaseosa, papitas fritas y bizcocho.

_____balanceada

_____no balanceada

Almuerzo de Carlota: Arroz, habichuelas, pan, café y pollo.

_____balanceada

_____no balanceada

Cena de Pablo: batatas, habichuelas, pan, gaseosa, una tajada de pastel y bistec.

_____balanceada

_____no balanceada

Cena de Toni: una chuleta de cerdo, una papa asada, guisantes, ensalada, leche, y ensalada de frutas.

_____balanceada

_____no balanceada

Ejercicio 10

Instrucciones: Escriba alimentos de cada grupo que constituyan comidas balanceadas.

Desayuno	Almuerzo	Cena

Diálogo 2

ANA: ¿Es eso todo lo que vas a comer?

MARIA: Sí, estoy tratando de rebajar.

ANA: Mírate en el espejo.

MARIA: ¿Y qué?

ANA ¿Ves los círculos obscuros y las líneas debajo de tus ojos? Tus parpados están hinchados. Mira tu lengua. ¿Ves? Tiene líneas y está blanca.

MARIA: ¿Qué quiere decir eso?

ANA: Tienes deficiencia de vitaminas y proteínas.

MARIA: Pero quiero estar delgada.

ANA: Puedes estar delgada y aún estar saludable.

MARIA: ¿Cómo?

ANA: Come comidas pequeñas. Come más frutas y verduras y menos pan y harinas.

MARIA: ¿Me mantendrá eso saludable y me ayudará a perder peso?

ANA: Sí, y mejorará tu apariencia y te sentirás mejor.

PREGUNTAS

1. ¿Quién se ve horrible?
2. ¿Por qué se ve mal?
3. ¿Qué necesita?
4. ¿Qué puede hacer?

Ejercicio 11

Instrucciones: Planee las comidas para la dieta de María por un día. Recuerde que ella quiere rebajar de peso.

Desayuno	Almuerzo	Cena

Ejercicio 12

Instrucciones: Escriba preguntas para estas oraciones, usando "cuál" o "qué".

1. El queso es del grupo lácteo y la ternera es del grupo de la carne.
2. Me gusta el pan francés.
3. Mis frutas favoritas son las piñas, las fresas y las ciruelas.
4. A Diana le gustan los albaricoques y las pasas con su cereal.
5. Carlos se come dos huevos en el desayuno.

"Marta Suárez va a la plaza. . . despacio"

Marta Suárez tiene 21 años y trabaja en el supermercado. Cada mañana se levanta a las seis de la madrugada y se siente muy cansada. Ella es muy gordita. Su casa es muy pequeña y le es muy difícil moverse en ella. Tiene dificultad cuando se compra ropa porque su talle es demasiado grande. Su coche es bastante pequeño y ella se siente muy incómoda cuando está manejando.

Cuando trabaja, se cansa pronto. Aunque no trabaja fuerte, muchas veces tiene que parar para tomar aliento, y su corazón trabaja el doble.

Después de trabajar, Marta va al cine con Carlos Fofo pero los dos no pueden entrar por la puerta giratoria (turning gate). Entonces, deciden ir a un bar para comer y beber. Allí encuentran un periódico que dice es muy malo ser demasiado gordo. La gente gorda puede morir más pronto que la gente delgada.

Carlos y Marta deciden perder kilos. El médico les dice que tienen que comer comida nutritiva para poder tener las vitaminas y proteínas que necesita el cuerpo. Tienen que comer menos y hacer ejercicio. Perder kilos no es facíl pero tampoco es imposible. Carlos y Marta saben que van a estar más saludables y se sienten mejor.

Los padres de Juanito deben dar el ejemplo durante la cena. Deben comer toda la comida que quieran que Juanito coma. También es importante tener calma cuando uno está comiendo, para que se pueda digerir bien la comida.

PREGUNTAS

1. La gente activa consume
   a. comida
   b. carbohidratos
   c. minerales
   d. leche

2. En general, cuando no se consumen los carbohidratos, ¿qué pasa?
   a. no se puede comer más
   b. se va a engordar
   c. se pondrá enfermo
   d. está sano

3. ¿Dónde se pueden encontrar vitaminas?
   a. carne
   b. fruta
   c. begetales
   d. a, b, c

4. ¿Por qué debemos comer una dieta balanceada?
   a. para que podamos estar sanos
   b. porque tiene buen sabor
   c. para engordar
   d. para dar el gusto a los padres

Moisés Jones, 107 años de edad,
compara las celebraciones del centenario.

Moisés Jones es el norteamericano más viejo. Moisés, quien cumple 107 años hoy, es probablemente la única persona que ha visto las dos celebraciones de los 100 años. Moisés tenía siete años cuando se celebró el primer festival del Cuatro de julio en 1876. El dice, "Lo que más recuerdo de esa fiesta es el interés en la ciencia y la invención. La Guerra Civil acababa de terminar y la gente empezaba a creer en sí misma otra vez. Había un interés real en el progreso y en el futuro. Cada uno trataba de adivinar cuán grandiosa podía ser América."

Moisés siguió diciendo, "El año pasado la celebración fue diferente. Todo tenía algo que ver con la Revolución. Parecía que la gente quería un escape. Querían dejar de pensar sobre Viet Nam y Watergate y todo lo demás. Quizás la gente estaba verdaderamente más alegre durante la primera celebración, pero yo sospecho que en quel entonces las cosas eran más simples."

Después de acordarse de algunas de sus memorias de los últimos cien años, Moisés procedió a explicar su secreto para mantenerse tan alerto y saludable por tanto tiempo. Dijo, "Es algo gracioso, pero la mayoría de las personas que conocía parecían morir de algun problema del corazón. Se dejaban estar fuera de forma o comían pobremente. Cualquiera de estas cosas puede matarle. Hacer ejercicio es valioso, pero yo siempre digo que usted es lo que usted come. Esto es especialmente importante cuando muchos de los alimentos que se venden son verdaderamente malos para usted. Es casi imposible creer que tratan de pasar como alimentos realmente nutritivos algo que es basura.

Déjeme darle algunos ejemplos. La mayoría de los alimentos que se venden hoy en día tienen muchos químicos. Haga la prueba leyendo algunas etiquetas de las latas y paquetes. Muchos productos tienen solo ingredientes artificiales* y químicos. Otros productos alimenticios, como el pan y los vegetales congelados, contienen tres cuartas partes de agua o aire. Algunas bebidas, como el "jugo de china", contienen sólo 10 por ciento o una décima parte de chinas reales. Otros productos pueden contener tintes o preservativos que luego han sido probados como causantes de cancer. Su mejor alternativa es evitar los "alimentos artificiales". Lea las etiquetas de los alimentos que compre. Así puede estar seguro de que hay alguna cantidad de alimentos reales en las comidas.

También, trate de cambiar sus hábitos de comida. Deje de comer carne roja más de tres veces por semana (puede causar alta presión y enfermedades del corazón). Coma frutas y vegetales; deje de cocinar demasiado los alimentos. Si los alimentos se cocinan demasiado, se puede reducir el valor alimenticio aún en los mejores alimentos. Sólo algunas carnes como el jamón y el cerdo se deben cocinar por más tiempo. Las frutas y los vegetales crudos o frescos son mejores que los que están bien cocidos. Y finalmente comience a consumir una dieta balanceada de tres comidas al día. Si come regularmente, y come alimentos que son beneficiosos para usted, como hago yo, vivirá más tiempo.

---

*ingredientes artificiales: partes de un alimento hechas con productos químicos.

Solamente tengo otro consejo. Evite los alimentos procesados (pre-cocidos) con preservativos lo más que pueda. Los alimentos producidos orgánicamente (producidos con fertilizantes naturales; no químicos) son los mejores para obtener las vitaminas que usted necesita. Esto no quiere decir que se vaya a convertir en un vegetariano o un maniático de las vitaminas. No quiere decir que tiene que comprar todos sus alimentos en tiendas especiales, que por cierto son más caras, (solamente escoja alimentos crudos y evite las estafas). Sin embargo, esto quiere decir que debe dejar de ser la persona de "carne y papas", "hamburguesa y papas fritas", o de "TV dinner". Si evita ambos extremos y se asegura de comprar solamente alimentos reales (y no alimentos químicos), puede ser que viva 107 años como yo."

Moisés Jones añadió que él creía que muchos de los jóvenes de hoy tenían la idea correcta. De hecho, llegó a sugerir que sus hábitos de consumo de alimentos orgánicos eran tan buenos, que podrían vivir para ver el tricentenario. Entonces podrán contarle su historia de los 100 años a un reportero novato.

Preservativos---químicos y otros productos añadidos a los alimentos para que duren más antes de dañarse.

Vegetariano---persona que no consume ninguna clase de carne; algunas veces, una persona que no come ninguna clase de carne o producto derivado de la leche.

PREGUNTAS

1. ¿Qué se debe evitar cuando se compran alimentos?
   a. alimentos con más químicos que alimentos reales
   b. alimentos con muchos preservativos
   c. alimentos pre-cocidos
   d. todos los anteriores

2. ¿Cuál de los siguientes alimentos debe tener más alto valor alimenticio?
   a. guisantes congelados
   b. guisantes enlatados
   c. guisantes crudos cocidos por una hora
   d. guisantes crudos cocidos por diez minutos

3. Los alimentos orgánicos son buenos para usted porque:
   a. tienen menos azúcar y sabor artificial
   b. son menos peligrosos que los alimentos producidos con fertilizantes químicos
   c. tienen carne con menos grasa
   d. a y b solamente
   e. a y c solamente

4. El mejor modo de tener buenos hábitos alimenticios es:
   a. convertirse en un vegetariano
   b. consumir tres comidas al día de alimentos nutritivos
   c. comer solamente alimentos crudos
   d. convertirse en una persona de "carne y papas"
   e. todos los anteriores

5. Las personas deben leer las etiquetas de todos los alimentos que compran por todas las razones siguientes, excepto:
   a. para saber cuántos químicos tiene el producto
   b. saber cuánto aire o agua contiene el paquete
   c. para estar más familiarizado con las marcas reconocidas
   d. para saber qué clase de preservativos se han utilizado

6. Debe estar alerta al comprar alimentos porque:
   a. puede dejar pasar las marcas reconocidas
   b. puede olvidarse de comprar bocaditos
   c. puede comprar alimentos perjudiciales para su salud
   d. todos los anteriores

7. A. Haga una lista de cinco cosas que debe evitar cuando compra alimentos para no comprar alimentos perjudiciales para usted.

1.

2.

3.

4.

5.

B. Explique la diferencia entre alimentos orgánicos y alimentos inorgánicos.

8. Haga una lista de cinco reglas que debe seguir para tener una dieta saludable y balanceada.

1.

2.

3.

4.

5.

9. ¿Por qué cree usted que Moisés Jones creía que algunos de los jóvenes de hoy podrán vivir para comparar las celebraciones del Bicentenario y Tricentenario de América? (Explique)

10. Discuta los hábitos alimenticios de:
    a. una persona que come solamente papas y carne
    b. una persona que come solamente hamburguesas y papas fritas
    c. una persona que come solamente "TV dinners"
    d. el individuo ideal con buenos hábitos alimenticios

Compare y contraste los diferentes estilos de alimentación.

EXAMEN: Haga un círculo alrededor de la contestación correcta:

1. Hay _____ grupos de alimentos.
   a. seis   b. uno   c. cuatro

2. La buena alimentación nos mantiene _____.
   a. energía   b. saludables   c. despiertos

3. Puedes enfermarte si olvidas uno de estos _____.
   a. vegetales   b. queso   c. nutrientes

4. ¿Cuál de éstos no se encuentra en el grupo lácteo? _____
   a. vitamina C   b. vitamina D   c. calcio

5. El calcio no puede desarrollar nuestros huesos sin _____.
   a. vitamina E   b. ácido fólico   c. vitamina D

6. ¿Cuál de éstos no están en el grupo de las carnes?
   a. repollo   b. salchichón   c. chuletas

7. El grupo de las carnes provee algunas vitaminas B y _____.
   a. vitamina C   b. calcio   c. proteína

8. _____ y _____ pueden usarse como alternativas en el grupo de las carne.
   a. guisantes y habichuelas   b. neces y fresas
   c. café y té

9. Cada célula en tu cuerpo necesita proteínas y _____.
   a. vitamina E   b. calcio   c. leche

10. El calcio es importante para nuestros _____.
    a. ojos   b. huesos   c. pies

11. Debes comer _____ todos los días.
    a. desayuno   b. melón   c. cocos

12. ¿Te parece que el café y un dulce es un buen desayuno? _____
    a. sí   b. no

13. La cafeína es mala para tu _____.
    a. pelo   b. ojos   c. sistema nervioso

14. Sin desayuno, estarás _____ todo el día.
    a. cansado   b. alegre   c. airado

15. En esta comida, tienes muchos alimentos del grupo de _____.
    ensalada   pan   bizcocho   albóndigas
    fideos   papas

    a. frutas y vegetales   b. carnes   c. pan y harinas

17. Puedes estar en dieta y aún comer ______.
a. cenas balanceadas b. comidas balanceadas
c. chocolate

18. La buena nutrición es importante para ______.
a. niños b. madres c. todo el mundo

UN DIA EN LA VIDA DE . . .

Carlos

Carlos trabaja en la fábrica de zapatos Acme. Trabaja de lunes a viernes, desde las 7 hasta las 3. Todas las mañanas Carlos se levanta a las 5:15 a.m. No es que Carlos sea lento, sino tiene mucho que hacer antes de ir a trabajar.

Durante los cinco años que lleva trabajando en la fábrica de zapatos Acme, Carlos sólamente ha perdido dos días. Parece que nunca se enferma. Carlos corre todas las mañanas. El empezó con media milla hace unos meses atrás, y ahora corre dos millas al día. Después de correr, Carlos vuelve a su casa, se ducha, se afeita, y se cepilla los dientes. Luego come su desayuno. Esto lo hace sentir bien y listo para ir a trabajar.

En el trabajo, Carlos opera una máquina de coser cuero. No es difícil para él y le gusta su trabajo. Todo el día, él piensa en sus planes para la noche.

Después de salir del trabajo a las 3:00, Carlos va a su casa y duerme una siesta corta antes de preparar la cena. Vive solo, pero aún así, cocina su comida todas las noches. El come una cena balanceada que consiste de vegetales, carnes, frutas y pan. El toma mucha leche también.

Después de la cena, se sienta y se relaja, mientras lee la página deportiva en el periódico local. Luego, va con sus amigos a jugar baloncesto. Ellos paran a tomar una cerveza antes de volver a su casa. Carlos usualmente se acuesta a las 11:00 todas las noches.

Jorge

Jorge trabaja en la fábrica de zapatos Acme. Trabaja de lunes a viernes desde las 7 hasta las 3. Cada mañana Jorge se levanta a las 6:30 a.m. Durante los cinco años que lleva trabajando en la fábrica de zapatos Acme, ha faltado uno o más días al trabajo cada semana. Parece que nunca está en el trabajo.

Cuando se levanta en la mañana, Jorge se apresura a vestirse. Se pone la ropa de trabajo y sale apresurado de su casa. Nunca tiene tiempo para lavarse o comer. Sus compañeros de trabajo se dan cuenta.

En su trabajo, Jorge opera una máquina de coser cuero. No es difícil para él y le gusta su trabajo. Todo el día piensa en sus planes para la noches.

Después de salir del trabajo a las 3:00, Jorge va a su casa y duerme una siesta antes de la comida. El vive solo y come cualquier cosa que le apetezca. Muchas veces, va a Burger World y come dos hamburguesas grandes, papas fritas y una batida.

Después de comer, casi siempre duerme una siesta antes de ver su programa favorito en televisión y luego come bocaditos mientras mira la televisión. A la hora que se termina la última película de la noche, ya se ha tomado uno o dos paquetes de cerveza, más bocaditos y un emparedado submarino. Jorge se acuesta a las 2:00 a.m.

PREGUNTAS

1. ¿Por qué es bueno para Carlos levantarse temprano todas las mañana?
   a. Porque puede llegar temprano a su trabajo.
   b. Porque trabaja fuerte.
   c. Porque se mantiene saludable.
   d. Porque así tiene tiempo para jugar baloncesto.

2. ¿Por qué Carlos ha faltado pocos días el trabajo mientras Jorge ha faltado tantos?
   a. El trabajo de Carlos es más fácil.
   b. Carlos vive una vida activa pero sensible.
   c. Carlos toma hasta las 2:00 de la mañana.
   d. Carlos quiere una promoción.

3. ¿Cuál de los dos hombres come mejores comidas? ¿Por qué?
   a. Jorge, porque los emparedados submarinos tienen muchas clases de alimentos.
   b. Carlos, porque come comidas balanceadas.
   c. Carlos, porque tome cerveza antes de dormir.
   d. Jorge, porque las hamburguesas grandes, papas fritas y las batidas son alimentos nutritivos.

4. ¿Cuál es la mejor forma de ejercicio según la lección?
   a. Correr y jugar baloncesto.
   b. Tomar cerveza.
   c. Dormir la siesta.
   d. Mirar la televisión.

5. ¿Cuál de los siguientes hábitos de dormir es probablemente el mejor?
   a. Siestas cortas a través del día.
   b. Acostarse a las 2:00 y dormir una hora o más después de la cena.
   c. Acostarse a las 11:00 y dormir una siesta corta por la tarde.
   d. Acostarse tarde y levantarse temprano.

Berta y Alonso llegaron a una conclusión. Empezarían a hacer ejercicio y a perder peso. . . mañana. Parecía ser la última idea que les quedaba. Ella había tratado con la dieta de vegetales, de proteína, de agua, y la dieta de toronja. El había tratado la dieta de celulitis, de hambre, y la dieta sin azúcar. Ambos habían tratado dietas con pildoras, y ahora ya no tenían más ideas para probar.

Al día siguiente ambos se pusieron los trajes de sudar color lima y los tenis amarillos. A las 8:00 de la mañana ya habían comprado las bicicletas y estaban de camino. Empezaron corriendo rápido. Terminaron bien lentos. Pedalearon por tres millas. Finalmente, tuvieron que llamar a sus vecinos para que los llevaran a su casa. No podrían ir ni una pulgada más.

Cuando llegaron a su casa, comenzaron a comer. Después de todo ese ejercicio, pensaron que se habían ganado un premio. Berta se comió cinco helados de guineo. Alonso se comió dos pasteles de manzana. Después de todo eso se sintieron mucho mejor. Hasta el otro día en la mañana. . .

Al otro día Berta y Alonso estaban más pesados que nunca. De algún modo, aún después de todo el ejercicio, habían aumentado de peso. No les parecía justo. Trabajar tanto, sentirse tan doloridos, y aún así aumentar tanto, no parecía bien.

Después de ese día Berta y Alonso rehusaron hacer más ejercicio (excepto caminar a la nevera). ¡¡Como todas las demás dietas, el ejercicio no funcionó!!

. . . Y el más sabio pierde peso

Alonso y Berta pudieron haber perdido peso si hubieran usado un plan más sabio de dieta y ejercicio. Hoy, hay miles de regímenes de dietas nuevos que se anuncian en la radio, la televisión, en revistas y periódicos. La mayoría de las dietas no son tan buenas. Algunas pueden perjudicar su salud. El mejor modo de encontrar la dieta adecuada es ir al doctor y dejar que él seleccione la que sea mejor para usted. Casi todas las dietas saludables recomiendan que usted coma tres comidas balanceadas al día. También le dirán qué puede comer en las comidas y cuántas calorías debe consumir. Un plan de dieta sugerido por su doctor, (y auto-control contra bocaditos y exceso en el comer), le ayudarán a perder peso lo más pronto y seguro posible.

Para ponerse en forma y perder peso, un plan regular de ejercicio es necesario. No haga lo que Alonso y Berta hicieron. No debe esforzarse mucho durante los primeros días. Esto puede causarle dolores musculares. Empieze poco a poco y añada más minutos de ejercicio cada día. Una vez esté en mejor forma, escoja una cantidad fija de ejercicios diarios y siga con ella. La clave para ponerse y quedarse en forma no es darse por vencido.

Hay muchas maneras diferentes de hacer ejercicio. Nadar, correr y caminar son algunos de los mejores ejercicios para ponerse en forma. Deportes organizados como sófbol y baloncesto son también muy buenos para estar en buena condición física. Finalmente, sus necesidades de ejercicio diario se pueden combinar con pasatiempos y tareas. Cosas como jardinería y reparaciones en la casa no solamente son una buena manera de ponerse en forma, sino un buen modo de poner su casa en mejores condiciones.

Perder peso y ponerse en forma no es difícil mientras usted sea paciente. Si escoje su dieta sabiamente, y hace ejercicios regularmente, se pondrá en forma y se quedará en ella. Puede parecer que toma mucho tiempo, pero vale el trabajo.

Comidas balanceadas - Comidas que le proveen todas las vitaminas y proteínas que necesita para satisfacer sus necesidades nutritivas.

Calorías - Modo de medir la energía que usa el cuerpo de los alimentos como combustible.

La buena condición física es el mejor regalo que se puede dar usted mismo. Mucho peso y pobre condición física son dos de las causas principales para los problemas de salud en América. Pueden causar ataques al corazón, problemas de azúcar y dificultades respiratorias. Al hacer algo por estos problemas ahora, puede usted estar más saludable y vivir más.

PREGUNTAS

1. La dieta disponible más rápida y segura es:
    a. Dieta baja en azúcar.
    b. Dieta recomendada por un amigo que perdió peso.
    c. Dieta prescripta por un doctor.
    d. Dieta de hambre.

2. La clave para ponerse en forma y perder peso a través del ejercicio es:
    a. Comenzar a hacer ejercicios lentamente, adquirir una rutina y mantenerla.
    b. Hacer muchos ejercicios lo más a menudo posible.
    c. Jugar deportes organizados.
    d. Hacer ejercicio cuando crea que ha ganado peso.

3. La razón por la cual necesita estar físicamente en forma es:
    a. Se sentirá más alerta mentalmente.
    b. Podrá prevenir enfermedades del corazón.
    c. Se verá y se sentirá mejor.
    d. Todas las anteriores.

4. Muchas de las dietas son peligrosas por todas las siguientes razones, excepto:
   a. Pueden hacerle sentir cansado.
   b. Pueden hacerle perder peso muy rápido y por lo tanto no es seguro.
   c. No proveen los nutrientes necesarios.
   d. Ayudan a una persona a controlar sus hábitos de comer sabiamente.

5. El mejor modo de hacer ejercicio es:
   a. Jugar deportes organizados.
   b. Hacer trabajo pesado.
   c. Escojer cualquier clase de actividad física que usted hace diariamente.
   d. Hacer ejercicio hasta que le duelan sus músculos, luego esperar a que no le duelan más para hacer más ejercicio.

6. La clave para estar en una buena condición física está basada en una dieta saludable y suficiente ejercicio.
   a. Enumere dos reglas importantes para una dieta saludable
   b. Dos reglas importantes para obtener la cantidad necesario de ejercicio.

7. Enumere diez actividades que usted disfruta hacer durante sus horas de ocio.
   a. De éstas, ¿cuáles le proveen la cantidad necesaria de ejercicio? (Explique)
   b. Enumere otras tres actividades que le gustaría probar para ayudarle a satisfacer sus necesidades diarias de ejercicio.

8. Enumere cinco errores que Berta y Alonso cometieron al tratar de rebajar de peso. Explique lo que debieron hacer para alcanzar su meta.

9. Discuta el rol que juegan el auto-control y la auto-disciplina en:
   a. La dieta.
   b. Hacer ejercicio para ponerse en forma y mantenerse en forma.
   c. Tener buena condición física en general.

DE COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

Aquí estoy de nuevo en el supermercado. Es muy familiar para mí ya, aunque no siempre ha sido así. La primera vez que fuí de compras para mi familia no fué la mejor experiencia.

Acababa de casarme y por primera vez estuve fuera de la casa de mis padres, viviendo en mi propia casa. Mi esposo tenía un buen trabajo y nos sentíamos bastante orgullosos.

Un día mi madre se ofreció a ir de compras conmigo, pero yo me negué. Después de todo, ya estaba casada y era capaz de ir a compras para mi familia. Caminé hasta el supermercado y agarré un carrito de compra. Empecé caminando por las isletas echando en el carrito todo lo que me parecía bueno. Esto no es tan difícil, pensé yo, porque tanto aspaviento.

Mientras pasaba por el departamento de las carnes, vi unas hamburguesas ya preparadas y decidí comprarlas para la cena. Entonces recordé que mi madre siempre me decía, "Sara, come los vegetales", y compré unas habichuelas tiernas que estaban en venta especial. Eran seis latas por el precio de cuatro. Yo estaba segura que ni siquiera un veterano de compras podría hacerlo mejor.

En lo que pasé por la sección de las legumbres, cojí un repollo para hacer ensalada. Compré un saco grande de arroz y otro de habichuelas en la sección de la "Comida Hispana".

En camino a la cajera, pasí por la repostería. Tenía hambre y todo me parecía bueno. Tomé varios paquetes de galletas y bizcochos y avancé por el resto de la tienda. Gasté más dinero de lo que había planeado pero pensé que era dinero biengastado.

Cuando comencé a cocinar la cena, me di cuenta inmediatamente que se me habían olvidado algunas cosas. No tenía nada para tomar.

En lo que se cocinaba las hamburguesas, empecé a cocinar las habichuelas porque recordé que tardaban mucho en cocinarse. También me di cuenta que ¡compré repollo en vez de lechuga! Pues, ¡qué se le va a hacer, olvidémonos de la ensalada y las habichuelas! Abrí una lata de habichuelas tiernas y las calenté. En verdad, no me gustan las habichuelas tiernas como me gusta el maiz, pero ¡era tan buen baratillo!

De alguna manera terminamos la cena, aunque no fué el banquete que yo me imaginaba. Por lo menos tuvimos una buena selección de galletas para escoger.

Al final de la semana me di cuenta que no me había ido muy bien en lo relacionado con las compras de comestibles. Tuve que regresar a la tienda todos los días para aquellos artículos que había olvidado para preparar las comidas. Esto añadío un gasto adicional en gasolina.

Mi madre estaba en lo correcto, necesitaba algunas ideas respecto a las compras, así que la llamé y vino en seguida.

Primero que nada, me aconsejó que nunca fuera de compras cuando tenía hambre porque podía gastar más en artículos de poco valor alimenticio.

Preparamos una lista de compras y recortamos cupones del periódico. Aprendí a comprar solamente lo que aparecía en mi lista. Otra cosa importante que aprendí fué a no comprar alimentos ya preparados. Puedo comprar los ingredientes y hacer mis propias comidas por menos dinero. También me señaló que el arroz de grano largo es una compra más conveniente que el de grano corto pues crece más al cocinarse y rinde más.

Algunas veces las ventas especiales de alimentos no son realmente prácticas, como por ejemplo, comprar grandes cantidades de alimentos que no me interesa comer. Comprar varios rollos de pan es una buena idea si se tiene un congelador para mantenerlo fresco.

Otra parte importante de las compras es comparar precios. Nunca pensé en comparar precios o mirar de cerca los ingredientes en los paquetes. Muchas veces las propias marcas de la tienda son más baratas que otras marcas más reconocidas y son empacadas en las mismas fábricas. También los manufacturadores tienen que incluír en las etiquetas una lista de los ingredientes. Por ejemplo: el cereal que compré era mayormente azúcar de acuerdo con la información en el paquete. Ahora compro cereal sin toda esa capa de azúcar. También encontré que los alimentos en la sección de "Productos Hispanos" muchas veces son más caros que los mismos alimentos en otras secciones. El arroz, aceite y las habichuelas son más baratas cuando se encuentran en las secciones regulares de la tienda.

Todo lo que aprendí sobre ir de compras es simple, a la misma vez que ahorré tiempo y dinero. Espero que otros se puedan beneficiar con mi experiencia.

ACTIVIDADES

¿Conoces estas palabras?

isletas
práctico
comestibles
cupones
habichuelas
postre
carro de compras
tiernas
rancio
hambre
mitigar

I. Marque C para cierto, F para falso.

_____1. Otra palabra para una tienda de comestibles es supermercado.

_____2. La señora en la tienda pensó que ir de compras era difícil.

I. C o F.

_____3. Ella sirvió bistec para la primera cena en su casa nueva.

_____4. Ella vivía en una casa rodante.

_____5. Ella volvió a la tienda todos los días para comprar las cosas que olvidó.

_____6 El vegetal en venta especial era la espinaca.

_____7. El departamento de legumbres es el lugar para comprar carnes.

_____8. Nunca se debe ir de compras cuando se tiene hambre.

Alimentos y artículos del hogar

COMPRANDO INTELIGENTEMENTE

Susana tiene una familia. Tiene un esposo y tres niños. Su esposo trabaja en una fábrica, y ella trabaja en otra fábrica. Ambos deben trabajar para pagar el alquiler, su carro, ropa y alimentos. Susana quiere cosas buenas para su familia, pero también quiere ahorrar la mayor cantidad de dinero posible.

Cuando Susan va de compras, siempre busca "la mejor compra." Cada semana un artículo distinto está en "especial". Esto quiere decir que por esa semana ese artículo es más barato, o es una buena compra. Algunos productos de una firma son más baratos que los de otra firma. Ella sabe que los anuncios cuestan dinero, así que algunas marcas anunciadas en la televisión cuestan más, pero no son mucho mejores que las marcas genéricas. Comprando marcas más baratas ha descubierto cuáles le gustan, y cuáles son de poca calidad.

Susana piensa que el modo más importante de comprar es mirando el peso y el precio de los artículos, calculando el precio/peso. Esto es fácil y ofrece contestaciones interesantes. Por ejemplo, 6 oz. de detergente para fregar cuestan 32¢, el "tamaño económico" es 24 oz. por $1.10. Esto significa que el tamaño pequeño es 32¢ dividido por 8 oz., o 4¢ por onza. El tamaño económico es $1.10 dividido por 24 oz., o 5¢ por onza. Esto no es siempre cierto para cada producto, pero aquí el "tamaño económico" no es la mejor compra. Buscando especiales, probando marcas más baratas y comprando el precio por el peso uno puede convertirse en un comprador inteligente.

EN UN LUGAR OSCURO Y BIEN ESCONDIDO

Parte I. Lectura de etiquetas:

Las etiquetas de los productos alimenticios pueden ayudarnos a comparar: contenido, cantidad, calidad y costo. Por lo tanto, lea las etiwuetas cuidadosamente.

Las etiquetas nos dicen sobre:

Marca: El nombre de la marca en la etiqueta le dice el nombre de la compañía que fabricó el producto. Recuerde que las marcas que llevan el nombre de la tienda donde las compra son más baratas que las marcas reconocidas y generalmente son de buena calidad.

Estilo: El estilo o forma de un producto le ayuda a comprar el producto correcto para el uso correcto. También ayuda a describir el producto. Por ejemplo, si usted quiere habichuelas tiernas congeladas, el estilo le dice si son enteras o cortadas.

Nombre del producto: El nombre del producto y la fotografía en la etiqueta pueden confundirnos. Estos son usados para describir el producto, pero muchas veces lo hacen errôneamente. Por ejemplo, una lata de jugo de china puede contener solamente 10% de jugo de la fruta. 90% del "jugo" está hecho de agua y azúcar. Aún así lo llaman "jugo" y le ponen una foto de chinas en la etiqueta.

Peso neto: El peso neto de un producto le dice cuánto pesa el producto sin la envoltura o envase. Es el peso del contenido solamente. Esto significa que usted puede saber exactamente la cantidad de alimento que va a consumir.

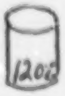
Información nutricional: Algunos productos tienen la información nutricional en la etiqueta. Esto significa que la etiqueta le dice el porcentaje de las necesidades alimenticias diarias que la persona se suplirá con el producto.

Ingredientes: Los ingredientes de un producto son las cosas utilizadas para hacer un producto. Estos le dirán todo lo que está contenido en el paquete. Los ingredientes aparecen en el orden en que son usados de acuerdo a la cantidad. Esto significa que los ingredientes usados en menor cantidad aparecen al final. Por ejemplo: si en la "lista de ingredientes" en una lata de sopa de pollo aparece "caldo de pollo" en primer lugar, quiere decir que el caldo es el ingrediente principal. Si la maicena aparece segunda y la margarina tercera, se ha usado más maicena que margarina en la sopa.

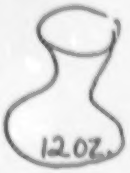
Parte II. Algo más acerca de la comparación al hacer las compras:

Cuando se comparan los precios de diferentes productos, es importantes corroborar el peso neto en la etiqueta. Los paquetes grandes pueden hacerle creer que está comprando más por su dinero. El único modo real de saber cuánto alimento usted obtiene por su dinero es comparando el peso neto de los productos. Cuando dos productos tienen el mismo peso neto, todo lo que tiene que hacer es comparar el precio. Aunque un producto parezca más grande que el otro, si el peso neto es el mismo, cada uno con tendrá la misma cantidad de alimento.

Precio:
$1.27



Precio:
$2.53



Cuando el peso de los productos es diferente, es más difícil distinguir cuál de ellos es la mejor compra. En ese caso, debe comparar el costo por unidad de los productos. El precio por unidad de un producto es el precio por una libra, un cuarto, una onza.

Esta lista de pesos y medidas comunes debe ayudarle a determinar el precio por unidad de los productos sólidos o líquidos:

Lista de medidas comunes

Medidas de peso
16 oz. = 1 libra
1 oz. = aprox. 28 gramos
3.5 oz. = 100 gramos

Medidas líquidas
8 oz. fl. = 1 taza
2 tazas = 1 pinta
2 pintas = 1 cuarto de galón
4 tazas = 1 cuarto de galón

1 cuarto de galón = 32 onzas
4 cuartos de galón = 1 galón

Cuando tiene dos productos con diferentes pesos, debe calcular el peso por unidad para saber cuál debe comprar. Por ejemplo, si un cuarto de galón de cierta clase de leche cuesta 50¢ y tres cuartos de galón de otra clase de leche cuestan 75¢, ¿cuál marca será una mejor compra?

Marca 1:

1 cuarto de galón = 50¢

Marca 2:

3 cuartos de galón = 75¢

1 cuarto de galón = 75¢ ÷ 3 cuartos de galón

$\begin{array}{r} 25 \\ 3\overline{)75} \end{array}$ o 1 cuarto de galón = 25¢

La mayoría de las etiquetas usan abreviaturas:

Esta es una lista de las abreviaturas más usadas en las etiquetas:

oz. = onza
lb. = libra
qt. = cuarto de galón
pt. = pinta
doz. = docena
gal. = galón
fl. oz = onza fluída
btle. = botella
purch. = compra
min. = mínimo
max. = máximo
no. = número
net. wt. = peso neto
ea. = cada uno (una)
pkg. = paquete

U. S. Gov't. = Gobierno de Estados Unidos
USDA = Departamento de Agricultura de Estados Unidos

Las etiquetas en latas y paquetes ofrecen la información necesaria acerca del producto que está comprando. Las etiquetas explican el contenido, cantidad, calidad y el costo de un producto. Por lo tanto, el único modo de estar seguro de que se está haciendo una buena compra es leyendo las etiquetas cuidadosamente. Si no lo hace, puede terminar comprando las marcas más caras de un producto, o un producto de poco valor nutritivo.

Los consumidores tienen una sola arma contra los "alimentos químicos", "alimentos de poco valor nutritivo", o alimentos hechos de aire, azúcar o agua. Así que a menos que las etiquetas en los productos sean leídas cuidadosamente, se cometerán errores. Cuando se cometen errores, se hace más difícil proveer una dieta bien balanceada con alimentos de valor alimenticio real.

Como usted puede ver, el costo por unidad de precio de la marca 2 es mucho más barata que la marca 1, aunque la marca 2 parecía más cara. Esta tabla de costo/medida debe ayudarle a demostrar cuán importante es calcular el costo por unidad de un producto.

Tabla costo/peso

Precio por paquete
(dólares y centavos)

Unidades (lb./ozs.)

1	.40	.50	.60	.70	.75	.80	.85	.90	.95	1.00	1.50
2	.20	.25	.30	.35	.37½	.40	.42½	.45	.47½	.50	.75
3	.15⅓	.16⅔	.20	.23⅓	.25	.26⅔	.26⅓	.30	.31⅔	.33⅓	.50
4	.10	.12½	.15	.17½	.18¾	.20	.21¼	.22½	.23¾	.25	.37

Para calcular cuál de estos paquetes cuesta menos (un paquete de 3 oz. de carne para emparedados por 75¢ o un paquete de 4 oz. por 85¢), use esta tabla.

Primero, localize los precios que están en la primera línea (75¢ y 85¢). Luego localize el peso de los productos en la primera línea de la izquierda (3 oz. y 4 oz.). Ahora haga líneas entre 3 y 75 (y 4 y 85) para encontrar el número donde se unen las dos líneas. El número donde estas líneas se unen es el precio por unidad (en este caso el precio por onza). Esto significa que el costo por onza de carnes para emparedados vendidos a 75¢ por 3 oz. es 25¢. El precio por unidad del paquete de 4 oz. a 85¢ es más barato que el de 3 oz. a 75¢. Por lo tanto, el paquete de 4 oz. es el que usted debe comprar.

El único modo de estar seguro de que está comprando la mayor cantidad de alimentos por su dinero es calcular el costo-por-peso de los productos. Es fácil comparar los precios de los productos cuando tienen el mismo peso neto. Es más difícil comparar los precios cuando marcas distintas tienen pesos netos diferentes. Entonces, es necesario calcular el precio por unidad del producto. Esto significa que si usted sabe cuanto cuestan varias unidades de un producto, puede dividir el número de unidades entre el precio dado. Toma tiempo calcular los precíos por unidades de los productos, pero el dinero ahorrado compensa por el tiempo consumido.

Hoy, la comparación en las compras se ha convertido en algo tan importante que algunas tiendas han comenzado a indicar el precio por unidad de los productos. Esta lista se encuentra en los escaparates donde están los productos. Si su tienda provee la lista de precios por unidad, su tarea se hará más fácil. Si su tienda no provee la lista, debe calcularlos usted mismo. Esta es la clave para la comparación al ir de compras.

Eduardo y María Moreno son más viejos. Eduardo no trabaja ahora y tienen que vivir con renta fija. Por treinta años Eduardo trabajó con el acero y ahora viven con su retiro de obrero. También tienen una pequeña cuenta de ahorros. Pero esto no es suficiente hoy día ya que los precios son muy altos y la familia Moreno tiene que planear sus gastos con mucho cuidado.

Tienen mucho cuidado cuando compran la comida. Buscan comida cuando está de rebaja, y María decide lo que va a comprar antes de entrar en el supermercado. También tienen una pequeña huerta que les da las legumbres y las frutas durante el verano.

El club de los Ciudadanos Mayores de su pueblo invita a diferentes personas para hablar sobre cosas como nutrición, por ejemplo. Allí aprendieron cómo pueden gastar lo menos posible y todavía comer bien. Por ejemplo, María hace una lista para planear la comida que debe comprar y aprendió a buscar anuncios en el periódico de venta con rebajas:

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
carne							
pescado							
huevos							
vegetales							
frutas							
pan							
leche							
queso							
ázucar							
extras							

María aprendió que los productos de marcas nacionales, aunque igual en calidad, son más caros que los productos de la tienda. Por ejemplo:

> Los jugos de tomate de A & P cuestan menos que los de Libby, y son de la misma calidad.

También aprendió que cuesta menos comprar cantidades grandes que cantidades pequeñas. También cuesta menos cocinar su propia comida que la comida ya prepada en la tienda. La fruta cuesta menos que la comida chatarra y finalmente, es mucho mejor comprar cuando no tiene hambre.

María nunca malgasta las sobras. Las usa más tarde en la semana. Ella las congela pronto si no las comen; sin embargo, sabe que no es un buen idea guardarlas más que cinco días. Puede usarlas para bocadillos o combinadas on otra comida, entonces no se malgastan.

Eduardo y María gozan el desafío de comer bien con el precio más bajo, y a causa de su éxito, pueden comer afuera una vez por semana. Muchos restaurantes sirven pescado y pollo a precios reducidos una noche cada semana. El pescado y el pollo son alimentos nutritivos.

No comen comida chatarra porque no vale nada y cuesta mucho. Las encantan las legumbres. Aunque los vegetales están muy caros, no encuentran muchos durante el verano.

Tanto los ricos como los pobres tienen que pagar mucho por la comida. Sin embargo, gastar con cuidado y con un plan, puede ayudar mucho.

¿Qué son comidas chatarras?

L.

2.

3.

4.

5.

¿Qué debemos hacer con las sobras?

¿Por cuánto tiempo se pueden guardar las sobras?

Parte III. Algo más sobre el uso de la comparación cuando se va de compras:

Ventas especiales de carne: Cuando se compra carne es difícil saber cuál paquete será la mejor compra. El número de raciones que se pueden obtener de una libra de carne cruda va a depender de cuánta grasa y hueso contiene. Como la carne constituye por lo menos una tercera parte del presupuesto para los alimentos, lo más aconsejable es comprar el corte con menos grasa.

También cuando se compra carne, es importante saber cuáles cortes son más baratos. Frecuentemente, cortes más caros cuestan más dinero y no son mucho mejor que los cortes más baratos. Aprenda a utilizar los cortes de carne más baratos en sus comidas con más frecuencia.

Ventas de leche: La leche es una parte importante de una dieta bien balanceada. Muchos creen que la leche es un alimento perfecto. Sin embargo, es bueno saber que la leche desnatada instantánea es mucho menos cara que otras clases de leche. También es fácil de almacenar en su alacena. Si cree que la leche instantánea no sabe tan bien como la leche embotellada, es posible mezclar las dos. Un cuarto de galón de leche embotellada y un cuarto de leche instantánea le darán dos cuartos de leche mucho más baratas que dos cuartos de leche embotellada. Muchos piensan que el sabor de la mezcla de las dos clases de leche es parecido al sabor de la leche regular.

Ventas especiales durante el año: Durante ciertas estaciones del año, algunos alimentos son mucho más baratos que en otras épocas del año. La siguiente tabla le indica cuándo puede comprar alimentos más baratos:

CALENDARIO DE ALIMENTOS

enero: Cerdo, carne de res, oveja, ternera y huevos.

febrero: Oveja, ternera y huevos son una buena compra. Las frutas y los vegetales frescos son más caros.

marzo: Huevos, jamón, cerdo ahumado, y carne de res, son una buena compra.

abril: Carne de res, huevos, cerdo, y carnes para asar y freír son una buena compra.

mayo: La mayoría de las carnes son caras. La carne de res y los huevos son una buena compra.

junio: Frutas y vegetales frescos, y los productos de la leche son la mejor compra.

julio y agosto:	Frutas y vegetales frescos, huevos pequeños, y carnes para asar son buenos. La carne y los pollos grandes son caros.
septiembre:	Alimentos enlatados (envasados), frutas y vegetales frescos.
octubre:	Carne para hamburguesas, asado al caldero, huevos de tamaño mediano, frutas y vegetales frescos son buenas compras. Los pollos grandes cuestan menos que en julio.
noviembre:	Pavos, pollos grandes, huevos grandes, carnes de res y cerdo son buenas compras.
diciembre:	Huevos grandes, carne de res, cerdo, oveja y ternera son buenas compras. Algunos vegetales enlatados son más baratos que los frescos.

****

Si busca ventas especiales en carnes y leche, puede ahorrarse mucho dinero al ir de compras. También, conociendo cuándo puede comprar ciertos alimentos que están más baratos, usted puede planificar su dieta de acuerdo al calendario de alimentos. Si puede hacer estas cosas, así como también practicar la comparación de productos al ir de compras, ahorrará dinero.

CONCLUSION

Cuando va de compras, es importante comparar precios, cantidades, calidades, y contenidos. A menos que pueda hacer esto, usted no obtendrá más por su dinero. También, si no puede hacer esto, su dieta sufrirá.

La clave para comparar al ir de compras incluye: la lectura y entendimiento de etiquetas en los productos; la comparación de productos por peso y costo (mientras calcula el precio por unidad si es necesario); y las ventas especiales (como las que aparecen en el calendario de alimentos) siempre que sea posible. Si usted puede hacer estas tres cosas, se convertirá en un comprador inteligente.

PREGUNTAS

1. El estilo en la etiqueta ayuda para:
    a. comparar el contenido.
    b. comparar el precio.
    c. comprar la forma adecuada del producto para su uso correcto.
    d. comprar la marca adecuada del producto.

Tabla costo/peso

Precio por paquete
(dólares y centavos)

Unidades (lb./ozs.)											
1	.40	.50	.60	.70	.75	.80	.85	.90	.95	1.00	1.50
2	.20	.25	.30	.35	.37½	.40	.42½	.45	.47½	.50	.75
3	.15⅓	.16⅔	.20	.23⅓	.25	.26⅔	.26⅓	.30	.31⅔	.33⅓	.50
4	.10	.12½	.15	.17½	.18¾	.20	$\boxed{.21\frac{1}{4}}$	.22½	.23¾	.25	.37

2. Utilizando la tabla anterior, ¿cuál sería el costo por onza de una lata de atún de 3 oz. que cuesta 90¢?
   a. 20¢
   b. 25¢
   c. 30¢
   d. 40¢

3. Utilizando la tabla anterior, ¿cuánto costaría por libra, una bolsa de cinco libras de un alimento para perro que se vende por $1.25?
   a. 30¢
   b. 20¢
   c. 45¢
   d. 25¢

ACTIVIDADES

II. Haga una lista de otras sugerencias que usted utiliza cuando va de compras:

1. ____

2. ____

3. ____

4. ____

III. En los ejemplos siguientes ?cuál artículo sería una mejor compra?

1. ¿Cuatro botellas de un cuartillo de agua carbonatada por $1.00 o un jarro de un galón por $1.09?

2. ¿Un rollo de pan de 16 oz. por 65¢ o uno de 2 libras por 95¢?

3. ¿Cinco libras de papas por 59¢ o una bolsa de 2 libras de papas congeladas por 39¢?

4. ¿Un bistec de masa redonda a 99¢ la libra, o hígado de pollo a 59¢ la libra?

5. ¿Cinco libras de arroz de grano largo a $2.20 o cinco de granc corto a $2.05?

Destrezas en la cocina

Preparando alimentos para cocinar.

Chop:	cortar en pedazos
Cut:	cortar con un cuchillo
Dice:	cortar en pedazos pequeños
Drain:	colar, remover los jugos o el agua
Grease:	engrasar, cubrir con mantequilla o aceite
Knead:	amasar, preparar pan para hornear
Remove:	retirar
Serve:	servir alimentos a su familia
Sift:	cernir, separar harina u otros ingredientes
Slice:	cortar en rebanadas
Spread:	cubrir con una capa fina

Mezclando los ingredientes*

* alimentos que usa para cocinar

Add;	añadir un ingrediente
Beat:	batir hasta que esté suave
Blend:	mezclar hasta unir varios ingredientes
Combine:	combinar varios ingredientes
Mix:	juntar ingredientes y revolver
Pour:	añadir líquidos
Stir:	revolver despacio con una cuchara
Whip:	batir rápidamente

Ejercicio: Forme un nombre con el verbo.
Ejemplo: Asar - asador

Tostar -

Mezclar -

Mondar -

Batir -

Colar -

Cocinando alimentos: Temperaturas

Bake:	hornear, cocinar en el horno
Boil:	hervir, cocinar en agua
Broil:	asar a la parrilla
Brown:	dorar
Chill:	enfriar
Freeze:	congelar
Fry:	freír, cocinar en aceite o manteca
Heat:	calentar
Melt:	derretir
Refrigerate:	refrigerar, poner en la nevera
Roast:	asar en el horno
Simmer:	cocer o hervir a fuego lento
Toast:	tostar el pan

Temperatura en el horno

La temperatura para hornear y para servir casi siempre aparece al final de la receta. Por ejemplo:

Hornee a 400° F. por 20 o 25 minutos, hasta que esté dorado.
Caliente para servir, pero no lo cocine.
Enfríe y sirva bien frío.
Hornee en horno moderado, 350°, 8 o 10 minutos.
Hierva 10-12 minutos en agua con sal.

Si su receta no le da la temperatura exacta del horno, puede calcular la temperatura necesaria usando esta lista:

250° - 300°	fuego bien lento
325°	fuego lento
350° - 375°	fuego moderado
400°	fuego medianamente alto
425° - 450°	fuego alto
475° - 500°	fuego bien alto

Destrezas en la cocina

Midiendo ingredientes
(debe ser demostrado con objetos)

Medida	Abreviatura
Taza	
Media Taza	1/2
Un cuarto de taza	1/4
Cucharada	
Cucharadita	
Cuarto	(=0.95 litros)
Pinta	
Onza	oz. (=28.35 gramos)
Libra	lb. (=0.45 kilogramo)
Minuto	min.
Hora	hr.
Pizca	

Ejercicio: Haga una línea hasta la abreviatura correcta.

COMPARANDO AL IR DE COMPRAS

LECCION I

Los enseres mayores como las neveras, televisores de color y estufas cuestan mucho dinero. ¿Cómo uno puede estar seguro de que obtendrá un buen valor por sus enseres, y que estos funcionarán bien y serán duraderos?

Si no está seguro de lo que debe hacer para hacer una buena compra, lea Guía de Compras para el Consumidor (Consumer Reports Buying Guide). La mayoría de los puestos de periódicos y bibliotecas locales los tienen.

La Guía de Compras tiene información sobre la mayoría de los enseres. Categoriza las diferentes marcas y nos informa cómo están hechos También tiene listas del funcionamiento y del precio al detalle. Usted se sorprenderá al saber que muchas veces los enseres considerados como mejores no son los más caros.

BUSCANDO EL TESORO

Los recién casados Susana y Lorenzo Cruz alquilaron una casa vieja que tenía una estufa de gas estilo antiguo. Lorenzo quería apresurarse a comprar una nueva. Aunque Susana estaba de acuerdo en que si compraban una estufa se la podían llevar al mudarse, ella quería comparar antes de comprar. Susana pensaba que una estufa sería una de las inversiones más grandes que harían por un buen tiempo. Por eso quería estar segura de que la estufa que comprarían tuviera el valor del dinero que pagaran. Finalmente, Lorenzo estuvo de acuerdo con su razonamiento.

Lo primero que hicieron los Cruz fue estudiar la Guía de Compras para el Consumidor, para comparar calidad, funcionamiento y precios de las diferentes clases de estufas. Así aprendieron que las estufas de gas cuestan más, pero son más fáciles de operar. Sin embargo con la disminución de los abastecimientos de gas en el país, los Cruz pensaron que el precio del gas subiría más rápidamente que el de la electricidad. Esto los convenció de que deberían comprar una estufa eléctrica.

Ahora que tomaron las decisiones básicas, los Cruz se dispusieron a ir de compras.

Susana y Lorenzo empezaron por ver diferentes tiendas. Sabían que la mejor manera de hacer una buena compra era comparando calidad y precios.

Así, para ahorrar tiempo, Susana y Lorenzo decidieron ver los catálogos de las tiendas de los departamentos más grandes como Sears & Roebuck y J. C. Penney. Así, podrían comparar sin dejar la comodidad de su sala.

Para usar el catálogo, los Cruz usaron el índice. El índice tiene una lista de todos los artículos que vende la tienda. La lista está organizada en términos generales (enseres) y específicos (estufas). Todos los encabezamientos están en orden alfabético. Cada artículo tiene un número de catálogo. Dos artículos no tienen el mismo número. Esto hace la orden más fácil.

Al referirse a las páginas en el índice para estufas y enseres, los Cruz vieron las diferentes clases de estufas. También encontraron el precio y el peso de cada artículo. El peso aparece en la lista porque todos los artículos son enviados. Esto quiere decir que los artículos que pesan más, cuestan más para ser enviados. Los clientes pagan los gastos de franqueo.

Los Cruz se dieron cuenta que el tiempo que usaron haciendo comparaciones y leyendo la _Guía de Compras para el Consumidor_, valió la pena. Decidieron comprar una estufa convencional con pocos aditivos.

La estufa trajo un sello de seguridad UL. Este sello quiere decir que el enser y el cable pueden usarse con seguridad. La estufa también trajo una garantía que especifica claramente los problemas cubiertos por la garantía. Los Cruz estaban satisfechos con la garantía, pero se aseguraron de tener una copia.

AYUDAS DISPONIBLES PARA EL CONSUMIDOR

Es importante recoger la mayor cantidad de información posible acerca de un producto antes de comprarlo. Además de la _Guía para el Consumidor_, cualquier otra información sobre los diferentes productos puede encontrarse en:

1. Sellos y etiquetas en los productos.

2. Otras guías del consumidor como _Motor Trends_ que le ayudan a comparar las marcas.

3. Revistas como "Consumers Digest", "Consumer Reports", y "Changing Times" también publican información acerca del funcionamiento de los productos.

4. Algunos compañías publican panfletos y hojas sueltas que dan sugerencias e información.

5. El gobierno federal, y los gobiernos estatales y locales publican boletines y panfletos que muchas veces discuten asuntos generales para consumidores, aunque no describen los productos especificamente.

Una pareja de recien casados los Riveras, estaban buscando una lavadora de ropa. Una noche, mientras miraban el periódico, cieron un anuncio de una lavadora que parecía una ganga a bajo precio.

Cuando los Riveras fueron a la tienda a ver la máquina, se decepcionaron. El vendedor les dijo que la última lavadora en venta había sido vendida 10 minutos antes; sin embargo, el vendedor dijo que tenía otras clases de lavadoras para vender. Las otras eran mucho más caras, pero eran supuestamente de mejor calidad que las que estaban anunciadas. Los Riveras decidieron que verían las otras marcas.

Una vez que los Riveras decidieron darle al vendedor un poco de su tiempo. éste empezó a usar tácticas de presión sobre ellos. Afortunamente los Riveras no se dejaron persuadir fácilmente por el vendedor. Rehusaron llegar a un acuerdo poniendo un depósito en una de las lavadoras de la tienda hasta que compararan con las otras tiendas. Cuando vieron otros lavadoras, encontraron que casi todas las otras tiendas ofrecían lavadoras similares a mejor precio.

Luego de un tiempo, los Riveras encontraron la lavadora que querían. Sin embargo la que compraron no fué la que vieron en ningún anuncio, sino una que vieron en una tienda mientras comparaban precios y calidad.

Los Riveras fueron víctimas de la "bait and switch" táctica de vendas.

****

"Bait and Switch"

Cuando una tienda usa "bait and switch", la tienda anuncia varios artículos a bajo precio para "atraer" a las compradores hacia la tienda. Una vez en la tienda, el vendedor trata de "cambiar" el interés del comprador por el artículo en venta hacia otro más caro. Para cambiar el interés del comprador, el vendedor usa líneas como estas:

----"El artículo en venta ha sido vendido."
----"El artículo en venta es de poca calidad."
----"El artículo en venta no tiene garantía."
----"La compañía que hizo el artículo ya no existe. No será posible conseguir piezas para repararlo si se descompone."

Si usted va a una tienda y ve que usted ha sido engañado y luego ve que le hacen cambiar su idea, tenga cuidado. Posiblemente la tienda verdaderamente vendió todos los artículos en venta; pero no se sienta obligado a comprar algo más caro.

Vaya a otra tienda y compare el precio y la calidad del artículo que usted quiere.

OTRAS TACTICAS DE LAS QUE DEBE CUIDARSE

Venta al por mayor: Cualquier persona que reclame cobrar precios al por mayor a sus clientes no dice la verdad.

Venta del Fabricante: Esto es genuino solamente si la compañía hace el producto que vende.

Venta de Cierre: Esta carnada es usada a menudo por negocios que pronto abrirán con un anuncio de "Venta de Inauguración". Algunas veces abren con otro nombre. Cuídese de ventas de este tipo.

Todo en Venta no siempre quiere decir que todo lo que se ofrece será una buena compra.

No se deje engañar por estos anuncios. También, si el vendedor comienza a presionar, no compre el producto ese día.

LECCION II

Todos los años muchas personas compran artículos por correo. Reciben un catálogo, panfleto u otras clases de anuncios de las compañías, y después de seleccionar la mercancía que desean, llenan una orden y la envían con el cheque.

La mayoría de las compañías que venden de este modo son legítimas y honestas, pero algunas no lo son.

Algunas veces las personas tienen problemas con estas compañías porque olvidan poner sus nombres y direcciones en sus órdenes. Otras personas escriben quejas muy pronto. Debe esperar de u hasta 6 semanas para recibir su orden antes de quejarse a la compañía. Si la compañía no tiene ese artículo en depósito, usted trndrá que esperar más de 6 semanas para recibirlo.

Tenga cuidado cuando ordene artículos:

1. Cuando una compañía anuncia un artículo que promete cierto funcionamiento o calidad que no parece posible, no lo compre.
2. Lea los catálogos cuidadosamente. Siempre guarde el catálogo para que cuando llege su orden, pueda comparar lo prometido en el anuncio con el artículo.
3. Si no está seguro de alguna compañía, llame al "Better Business Bureau (BBB)" o el Negociado de Protección del Consumidor. Estos nombres y números de teléfono.
4. Siempre averigue si puede ser reembolsado antes de ordenar cualquier artículo.

PREGUNTAS:

1. ¿Cuánto tiempo debe esperar para recibir una orden?
2. ¿Deberá comprar un árbol de una compañía que dice que el árbol crecerá 10 pies en una semana?
3. ¿Por qué debe guardar el catálogo?
4. ¿A quién puede llamar si tiene preguntas?

COSAS QUE DEBE RECORDAR CUANDO ORDENA POR CORREO:

---No ordene por correo de una compañía cuya única dirección es un apartado de correos. Debe tener la calle y el número del establecimiento, así como la cuidad y el estado. Si tiene alguna duda, pregunte al "Better Business Bureau (BBB)" o a la Cámara de Comerica local antes de encíar su dinero.

---Examine el anuncio--busque la fecha de expiración de la oferta.

---Nunca envíe dinero en efectivo por correo. Siempre envíe un cheque o giro postal. Asegúrese de incluir el costo de franqueo.

---Escriba su nombre y dirección claramente.

---Si está ordenando un artículo para regalo, dé el nombre y la dirección de la persona que lo va a recibir.

---Mantenga archivada una copia de su orden, incluyendo la dirección de la compañía y la fecha. También guarde el cheque cancelado o el talonario del giro que usó para pagar la orden.

---Cuando llegue su orden, examínela inmediatamente para estar seguro de que es lo que usted quería y está en buenas condiciones. Si no es así, escriba a la compañía inmediatamente.

PROBLEMAS:

1. Seleccione de una revista un artículo que aparezca anunciado una venta.
   ---¿Qué debe escribir si tiene intenciones de comprarlo?
   ---Llene su propio récord.

2. Pretenda que después de 8 semanas usted no ha recibido su mercancía. Escriba a la compañía, proveyendo la siguiente información.
   ---la fecha en que envió la orden.
   ---el número del cheque.
   ---descripción del artículo que Ud. solicitó.

3. Pretenda que usted recibe el artículo pero no es el modelo o el tipo que usted ordenó. Escriba una carta a la compañía.

EXAMEN FINAL

1. Comprar por correo es:
   a. difícil b. peligroso c. conveniente

2. Usted debe esperar____semanas antes de presentar una queja.
   a. 4-6 b. 2-3 c. 8-12

3. Si usted recibe por correo algo que usted no ordenó:
   a. devuélvalo b. acéptelo c. pague por él.

4. Cuando usted ordena por correo debe ser
   a. rápido b. alegre c. precavido.

5. Examine el anuncio para saber cuando la oferta...
   a. está localizada b. expira c. es posible.

6. Solamente compre cosas que son:
   a. caras b. prometidas c. garantizadas.

7. Mantenga un récord del nombre de la compañía, su dirección y:
   a. la fecha en que hizo la orden
   b. el nombre del presidente de la compañía
   c. el nombre de su banco.

USANDO EL PERIODICO

El periódico es un buen lugar par encontrar anuncios sobre compra, venta o alquiler de carros, casas y muchas otras cosas más. La sección de clasificados es la parte del periódico que contiene artículos para la gente que quiere vender, o que desea comprar. También tiene otros usos: noticias legales, sección para cosas perdidas y encontradas, anuncios para empleos, animales y otros servicios.

Mire al índice de su periódico. El índice se encuentra usualmente en la primera o segunda página.

---¿Dónde puede encontrar la sección de clasificados en su periódico? En la página_____.

Debe ser algo como esto:

Encuentre la sección de "perdidos y encontrados".
---¿Cuántos perros están perdidos?_____
---¿Cuántos gatos están perdidos?_____
---¿Cuántos animales han sido encontrados?_____
Mire la sección de animales,
---¿Cuántos animales hay para regalar?_____

Encuentre los anuncios de autos.
---¿Cuántos Volkswagens están para vender?_____
---¿Cuál es el precio del Volkswagen más caro?_____
---¿De qué año es el Chevrolet más barato?_____

Mire los anuncios de apartamentos sin amueblar.
---¿Hay algún apartamento de dos dormitorios en la lista que se ofrezca por menos de $200 al mes?
---¿Hay algún apartamento en el primer piso con patio?
---¿Cuántos apartamentos no permiten animales?
---¿Cuántos apartamentos no permiten niños?

Busque la sección de "ventas de garage".
---¿Cuántas ventas de garage hay este fin de semana?_____

Si su periódico es una edición de una ciudad grande, los diferentes artículos estarán separados en categorías: enseres, muebles, instrumentos musicales, etc.

Si es un periódico pequeño, muchas veces los artículos para la venta estarán agrupados como se ilustra más abajo. Esto quiere decir que usted tendrá que leer muchos anuncios para encontrar algo que verdaderamente le interese. Sin embargo, vale la pena. Muchas veces las familias que se mudan venden sus cosas a buenos precios por no pagar por el costo de la mudanza. Antes de comprar un artículo asegúrese de que funciona.

Los anuncios de los periódicos son bien útiles. Le indican cuando las tiendas tienen ventas especiales y cuánto custan los artículos. Usted puede comparar anuncios de varias tiendas para saber cuáles precios son los más bajos. Las personas que leen los periódicos todos los días pueden ahorrar más dinero.

PASAJE I

No todos tenemos el dinero para comprar enseres o muebles nuevos. Algunas personas no quieren contraer deudas para comprar las cosas que necesitan. Si no tiene inconveniente en usar cosas que otras personas ya han usado antes, usted puede ahorrar dinero cuando compra enseres y muebles usados.

El Ejército de Salvación tiene muchas cosas que otras personas donan. Por ejemplo: muebles, ropas y ensers. Ellos venden estos artículos a precios reducidos. Si los artículos están en malas condiciones, ellos los recondicionan y los limpian.

Otro lugar donde puede comprar muebles y enseres usados es en los mercados rodantes. Usted puede encontrarlos anunciados en la sección de anuncios clasificados en el periódico.

La gente que quiere vender cosas, forman cubículos y pagan una pequeña cuota al dueño del lugar como alquiler por el espacio que usan.

En los mercados rodantes usted puede comprar toda clase de artículos usados. Algunos distribuidores venden cosas nuevas. Algunas veces se puede comprar antiguedades valiosas en estos lugares.

Aquí aparece una sección de anuncios clasificados donde se anuncia mercados rodantes.

1. ¿Dónde va a estar el primero?
2. ¿A qué hora se va a llevar a cabo el segundo?
3. ¿Son estos mercados rodantes al aire libre?
4. ¿En qué estado y ciudad va a haber otro mercado rodante?

Cuando tiene muchas cosas que no necesita usted puede tener una venta de garage. Dependiendo en las condiciones del tiempo, usted puede organizar la venta en su patio o en su garage.

Este es un anuncio de esa sección en los anuncios clasificados:

PASAJE II

Otro modo en que pueden comprar muebles baratos es comprarlos usados en la tienda. Si busca en las páginas amarillas de su directorio telefónico bajo "Muebles--Usados", verá una lista de tiendas que venden muebles usados.

Este modo le costará más que en el Ejército de Salvación o las ventas de garage, pero puede estar seguro de que la calidad será mejor y los muebles serán nuevos.

Si usted necesita dinero prestado para comprar muebles, puede hacer arreglos en la mueblería. Eso no lo puede hacer en el mercado rodante o en el Ejército de Salvación.

Si usted tiene problemas con los muebles o enseres después de haberlos comprados, puede devolverlos. Además tendrá más selección en la tienda de muebles usados. Algunos veces puede decirle al vendedor lo que usted necesita y él puede llamarle cuando llegue a la tienda.

Las tiendas generalmente le entregan la mercadería en su casa. Eso es una ventaja cuando uno compra una estufa grande para llevarla a un aprtamento en un tercer piso.